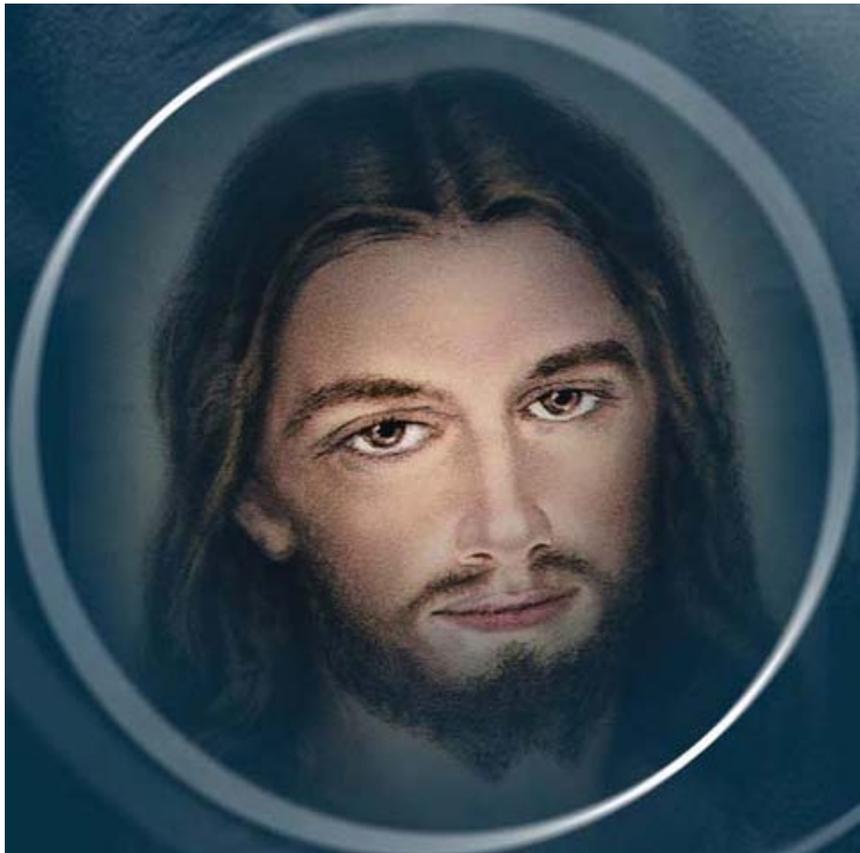


Taller Conociendo Mi Interior



Coordinador: Padre Benito Moresco (OSM)

Herencia de
· Corazón ·
a corazón

WWW.HERENCIACORACOR.COM

¡Hola amigos!

Nos da mucha alegría ofrecerles este material,
que puede resultarles muy útil,
tanto para usarlo de manera personal, como para compartirlo
con sus grupos de oración, grupos pastorales o entre amigos.

Les queremos contar quiénes somos y qué estamos haciendo:

Somos un grupo que pertenecemos a una Fundación
llamada “Camino de Emaús”.

Es una Fundación católica, sin fines de lucro, que tiene como objetivo
transmitir la Buena Nueva de Cristo, Nuestro Señor:
la conversión al Evangelio.

Durante un tiempo hemos implementado talleres y retiros,
para conocer y profundizar nuestro interior, y poder gozar
de un encuentro íntimo con Dios desde el corazón.

Hemos decidido comenzar a digitalizarlos
para un mayor aprovechamiento de los mismos.
Ya podemos ofrecerles el primer taller “Conociendo mi Interior”,
y esperamos poder seguir haciendo los siguientes,
si así Dios y nuestras posibilidades lo permiten.

Los contenidos son fruto de experiencias de vida,
de tiempo de reflexión, de comprensión, de oración, de meditación
e intentan en un idioma sencillo y comprensivo,
transmitir un mensaje.

Esperamos que encuentren en este material
un camino junto al Señor..

Nos despedimos, rogando a nuestra Madre Santísima que los cobije.

Un abrazo fraterno en Cristo Jesús,

Fundación Camino de Emaús

¿Qué es el Taller Conociendo mi Interior?

Este taller es una herramienta para ayudarnos a transitar en un camino interior.

Su fin es encontrar la Buena Nueva que nos trae Jesucristo Nuestro Señor, a través de la conversión de nuestra persona, a Su Palabra. Pero como toda herramienta, no tiene sentido si no cumple su función; al igual que un destornillador que por más que lo tengamos todo el día en la mano, no destornillará el tornillo, a no ser que lo utilicemos para ello. Es decir, no por hacer centenares de veces el taller y conversar sus contenidos, conoceremos nuestro interior; no por leer página por página atentamente, cambiaremos nuestros defectos por virtudes; no por gozar de las meditaciones, estaremos transformando nuestro corazón.

El Taller Conociendo mi Interior es una herramienta más para conocernos como personas, identificar nuestros defectos, talentos y virtudes; pero debe ir acompañado de la fuerza de la oración, muchas veces vacía y ardua, y otras, fecunda y amorosa; ya que a través de ella, podremos fortalecer nuestra voluntad para ir soltando todo aquello que nos aleja de Dios e ir abrazando, lo que nos acerca más a Él.

¿Cómo surgió el Taller Conociendo mi Interior?

La idea de este taller surgió de la necesidad que tenemos las personas, de comunicarnos con un Dios que nos llama a cada uno por su nombre, que nos ama y que desea guiarnos; de la necesidad que tenemos de encontrar una forma de vida, de pensar, de sentir, que nos ayude a lograr un equilibrio interior, coherente con la Fe cristiana.

¿Cuál es la propuesta del Taller Conociendo mi Interior?

El Taller Conociendo mi Interior propone empezar este camino de búsqueda, por uno mismo; conocernos, saber qué pasa en nuestro interior, qué cosas nos distancian de nuestro corazón, por qué a veces no podemos sentir ese amor incondicional de Dios hacia nosotros. El taller también busca transmitir la importancia de registrar y controlar esas emociones que descubrimos dentro nuestro, para poder dar luz a nuestras angustias y heridas, pero una luz que nos restaure y nos acerque más a Dios.

Pero principalmente el taller trata de que podamos abrir nuestro corazón a Su Amor purificador, para poder percibir en nuestro interior, las transformaciones de su Gracia. Y así poder decir con el salmista: "El Señor es mi Pastor, nada me puede faltar".

¿Cuál es su enfoque?

El taller Conociendo mi Interior tiene un enfoque principalmente espiritual basado en la Fe católica, y sus contenidos intentan ayudar a mirar el interior con sinceridad, bajo la luz del Evangelio; a entrar a nuestro ser íntimo invocando la asistencia del Espíritu Santo, para poder ver qué cosas deberíamos cambiar y qué otras mejorar para poder ser personas más íntegras.

Pero también en muchos momentos, su enfoque es desde lo psicológico. Nos gustaría hacer una aclaración, ya que el taller propone tomarnos de la mano de Dios, y si bien en muchas ocasiones necesitamos de la ayuda de otras personas o profesionales, intenta transmitir que no es conveniente que dependamos de ellos, sino que encontremos nuestra fuerza interior, en la imitación de Cristo nuestro Señor, apoyándonos profundamente en la oración y en los sacramentos.

¿El Taller Conociendo mi Interior es personal?

En los talleres se hace mucho énfasis en la entrega de cada uno a la experiencia de la Gracia de Dios, como camino de sanación interior; hace énfasis en aprender y asimilar en nuestro corazón la Palabra, que despierta la Fe que nos lleva a la libertad de vivir como hijos de Dios.

Considerando que el ser humano posee tres dimensiones (física, psicológica y espiritual) que no se pueden separar ni desmerecer. El taller tiene un enfoque por momentos más psicológico, y en otros, más espiritual; pero principalmente tiene un objetivo: despertar la conciencia a la importancia de darle a Dios un lugar más protagónico en nuestras vidas y para ello, motiva la entrega y la confianza en la Santísima Trinidad, como así también, a invocar la presencia y protección de María como Madre nuestra.

¿Para qué edad está dirigido este taller?

Este taller está dirigido principalmente a jóvenes y adultos, pero no se limita a ellos; ya que también pueden hacerlo algún grupo de adolescentes que sea afín a una modalidad de reflexión interior.

¿En qué condiciones es mejor hacerlo?

Es muy importante hacer el taller en un contexto de oración, grupal y personal. Por eso, se necesitan momentos de recogimiento interior, ya que ayudan a que podamos no sólo encontrarnos con nosotros mismos, sino también a escuchar a Dios en nuestro corazón. Es por ello que influye el lugar que se elija para realizar los encuentros. Sería conveniente un lugar que favorezca el contacto con la naturaleza, en donde haya un espacio para rezar, se de la posibilidad de caminar por un parque a solas, o por lo menos que sea lo suficientemente amplio como para que los participantes puedan sentir cierta intimidad con ellos mismos.

¿Hay algún otro material que ofrezca la Fundación Camino de Emaús para trabajar los temas del taller?

Sí, para poder profundizar aún más en los temas del taller, les ofrecemos las revistas "Camino de Emaús", donde todos los temas están expuestos.

¿Quién puede dar este taller?

Este taller está especialmente dirigido a catequistas y coordinadores de acciones pastorales, ya que son ellos los que lo implementarán con sus grupos; pero también lo puede utilizar cualquier persona que desee transitar por un camino de crecimiento interior.

¿Cómo hay que darlo?

Cada catequista o coordinador conoce su grupo o la comunidad en la cual está inmerso: sus necesidades, inquietudes, preocupaciones, carencias, obstáculos, angustias, dificultades, creencias; por eso es importante no considerar este material como algo impuesto o acabado; sino al contrario, es un material que se presenta como una **propuesta** al servicio de cada catequista o coordinador, una herramienta que podrá utilizarla como considere más oportuna.

De manera que se puede presentar tal como está dado, o dejar de lado aquello que no se desee dar.

¿Por qué es importante conocer el taller antes de ofrecerlo al grupo?

Les proponemos que, para poder acompañar a otras personas en este camino espiritual, antes de ofrecer el taller a sus grupos, tengan primero ustedes un acercamiento al mismo: lo lean, lo comprendan, lo reflexionen, se apropien de su contenido, lo hagan experiencia en su interior; pues sentimos más convicción cuando proponemos algo que ya hemos probado, saboreado y testeado. Es más creíble decir “comí este chocolate y es muy rico” a decir “me parece que es rico” o “me dijeron que era rico”.

¿Cómo está presentado el Taller Conociendo mi Interior?

El Taller Conociendo mi Interior consta de varios temas. Cada tema viene en dos formatos: digitalizado e impreso. El impreso viene en forma de manual, que posee los contenidos de los temas, con fotos y dibujos que respaldan los mismos de manera visual. Este manual pueden usarse también en caso que el taller se haga sin la proyección del video. El Taller Conociendo mi Interior consta de 27 temas. El manual completo y cada tema en particular se pueden descargar desde la web de la fundación para su uso sin necesidad de estar conectado a internet.

¿Qué duración tiene el taller?

La propuesta es que cada grupo se reúna la cantidad de encuentros que consideren necesarios para poder comprender el contenido, conversarlo, compartir vivencias, y así ir asimilándolo poco a poco, deteniéndose más tiempo para reflexionar en los temas que les resulten más enriquecedores, o dedicándole más tiempo a nutrirse por medio de la compartida grupal.

¿Los encuentros son independientes unos de otros?

Es importante fomentar la continuidad de los talleres a los participantes a lo largo de los encuentros, ya que eso favorece no sólo la solidez del grupo, sino también enriquece el proceso interior de cada uno. Esto sería conveniente dialogarlo con el grupo, ya que suele suceder que las necesidades del día a día, muchas veces se anteponen a las necesidades del interior; y así vamos postergándonos, dejando como última prioridad, las necesidades del corazón.

¿Cuáles son los recursos que ofrece el taller para profundizar en el interior?

El taller se presenta con meditaciones, canciones, contenidos, audiovisuales y cuestionarios; quedando éstos últimos a criterio de quien coordina el encuentro, el realizarlos en forma personal y/o grupal, fomentando una compartida, que tantas veces suele ser tan enriquecedora.

Dichos cuestionarios constituyen una herramienta para hacer el encuentro más dinámico y nos sirven para ayudar a trasladar los contenidos teóricos a las experiencias y al interior de cada uno; de la misma manera que en la escuela se enseñan sumas y restas, y luego cada uno las puede aplicar en su vida privada.

¿Por qué es importante cierto clima de recogimiento durante el taller?

Para poder trasladar los temas a la vida de cada uno, se necesita tiempo, disposición interior y especialmente, un ambiente que lo favorezca. Por ello será necesario que los catequistas a cargo, procuren que se mantenga el clima de recogimiento y de silencio interior, y ayuden a los integrantes a no dispersarse con cosas exteriores, como teléfonos celulares o conversaciones vanas entre ellos, y así poder facilitar la mirada interior.

¿Cómo se preparan los encuentros?

Hay una estructura en cada encuentro que sería conveniente respetar y son los momentos que se detallan a continuación.

Se sugiere que cada encuentro se divida en tres momentos:

1er. Momento:

Es la apertura del encuentro, en el cual los participantes llegan tal vez apurados, con las cosas del día en la mente o nerviosos por algo que les pasó. Por lo tanto, es necesario ayudar al clima de recogimiento, a serenar el interior, de introducirlos en un silencio interior, que se puede hacer por medio de una meditación acompañada de música tranquila, de la lectura del Evangelio y de alguna canción espiritual. Sería conveniente en este momento de apertura dedicarle varios minutos a trabajar la **oración interior**, ya que sin ella, los contenidos se parecerían a una torta en un lindo molde, pero sin el horno que la cocine.

Luego de este momento, si se desea, especialmente en los primeros encuentros, donde suelen sumarse nuevos participantes, se puede hacer un repaso del contenido visto en los encuentros anteriores, para recordar lo escuchado o aclarar dudas.

2do. Momento:

Es cuando comienza la exposición del tema elegido para ese encuentro usando el video del tema elegido.

Un tema tiene cierta relación con el siguiente, o sea que se mantiene cierta secuencia en los mismos, que sugerimos respetar para un mejor proceso de profundización.

Nuestra experiencia en el uso de este material, es que es muy beneficioso ver dos veces cada tema en el video; la primera, en silencio, y en la segunda vez, ir deteniendo la proyección en el lugar que lo deseen, ya sea para hacer algún comentario, expresar sus dudas o aclaraciones.

Seguido de esto, es provechoso invitar a los participantes a un tiempo de reflexión personal e íntima, acompañado si lo desean por un cuestionario, que luego sugerimos compartirlo de manera grupal.

Los cuestionarios son enriquecedores y es importante resaltar que se respondan desde lo que cada uno es (y no desde lo que sé que “debo” ser, hacer o decir). Muchas veces tendemos a contestar lo que sabemos que “debe ser” o lo que quisiéramos sentir, o nos da vergüenza exponer nuestro interior; pero es muy importante aclarar que cada uno responda con sinceridad, para poder realizar lo mejor posible su propio proceso interior. En la verdad Dios nos da Luz, por eso este taller invita a sacarnos un ratito esas corazas y máscaras, que de alguna manera hacen que nos sintamos seguros y preservados del juicio de los demás, para poder mirar quiénes somos y qué nos pasa, de la mano de Nuestro Padre Bueno que tanto nos cuida y nos asiste.

Cada coordinador puede permitirle al grupo quedarse con los cuestionarios como una referencia para ellos mismos, o puede pedirle que se los devuelvan contestados anónimamente y así tener cierto contacto con la realidad del grupo, para saber cómo piensan, qué sienten y así, interiorizarse más del proceso interior. Esto puede ayudar a enfatizar más en ciertos temas en el próximo encuentro o detenerse a profundizarlos, como por ejemplo, la sanación interior.

Es importante que luego de que se exponga cada tema, los integrantes puedan tener la oportunidad de sacarse sus dudas. Pero hay que tener muy en cuenta, para que no se disperse el tema del encuentro, que dichas dudas sean con referencia a los contenidos, y no a la realidad personal o privada de los integrantes del mismo. El taller no se presenta como una solución a nuestros problemas, sino como una propuesta que, en la medida que cambiemos nuestro interior según la Fe, iremos dándole una nueva lectura a nuestra vida.

Si no se logra controlar que se expongan de manera excesiva situaciones personales, se podría desvirtuar el objetivo del mismo, corriendo el riesgo de convertirlo en un taller de auto-ayuda o terapéutico o puede pasar que, por el afán de ayudar a la persona que plantea su situación personal, los coordinadores u otros integrantes, comiencen a darle consejos, lo que perjudica al propio proceso interior, al diálogo con Dios y al clima que favorece la mirada interior de todo el grupo. Si alguien necesitase hacer una consulta personal, se sugiere que la realice a los catequistas en forma privada y durante los recesos.

3º momento:

Es el momento del cierre del encuentro. Está la opción de entregar un cuento reflexivo y/o citas bíblicas para que los integrantes puedan trabajar en sus casas, o en grupo.

Este momento finaliza con oración, que podría hacerse en una capilla, oratorio o en un lugar tranquilo, donde los participantes puedan quedarse en oración el tiempo que necesiten y así terminar el encuentro junto a Cristo.

Esperamos que este material colabore con la acción apostólica que Dios le encomiende a cada uno y ayude a muchos a encontrarse a sí mismos y despierte las ganas de vivir con entusiasmo una conversión a Cristo Nuestro Señor.

Que Dios los bendiga y acompañe en este camino,

TESTIMONIOS:

Posiblemente nunca llegaremos a agotar el conocimiento pleno de nuestro interior, pues si bien tiene una zona conocible y consciente, también posee una zona profunda e inconsciente, que es muy poco conocible; la cual es principio animador de toda nuestra persona, de nuestra vida sensitiva, racional, emotiva y espiritual. Es por eso que lo interior profundo es también llamado alma, porque es como una central que anima todo nuestro ser y actuar; se lo puede comparar con una central eléctrica que hace llegar su energía a toda la instalación. Lo interior profundo es también como una película virgen, donde queda grabado todo lo que nos sucede de bueno y de malo, desde nuestra concepción y más todavía desde nuestro nacimiento; es por eso que a veces actuamos influenciados por muchas heridas del alma que ni siquiera conocemos o imaginamos. Conocer nuestro interior es una condición necesaria para sanar heridas y conectarnos con Dios.

Padre Benito Moresco (OSM)

Es importante poder encontrarse con uno mismo, poder distinguir sus propias luces y sombras, bucear en el abismo insondable que somos y allí en lo profundo, encontrarse con Dios, que está dentro de nuestro corazón y al hallarlo, comienza nuestra fe a brotar con autenticidad. Estos talleres nos ayudan a evolucionar de una manera práctica y sencilla como es la pedagogía divina, aunque muchas veces no la comprendamos, haciendo que podamos ir al interior de nosotros mismos. Son un camino, una senda que nos ayudan a transitar por este mundo, que a veces convulsiona nuestras emociones y confunde con la tristeza y la ira. Un camino que puede ayudar a encontrar la calma.

Claudia I. S. Lic. en Psicología y Psicopedagogía

TESTIMONIOS:

Quisiera compartir con ustedes mi experiencia ,al haber hecho el taller Conociendo mi Interior.Si bien toda mi vida, fue una vida de fe en Dios, yo era una cristiana que no comprendía del todo,lo que Cristo nos pide al seguirlo a El, yo cumplía con mucho de lo que Jesús nos enseñó, pero se me escapaban algunas de las pequeñas cosas, que no nos permiten AMAR como debemos, a todos los que forman parte de nuestra vida, como Dios nos pide que lo hagamos.

En estos años de varios talleres, pude comprender cómo debemos vivir en la tierra para llegar al cielo el día de nuestra partida, no debemos prejuzgar, guiarnos por las apariencias que fácilmente lo hacemos, no debemos criticar a los demás, debemos dejar nuestra vida en las manos de DIOS, que como nuestro padre guíe cada paso y ofrecerle a Él nuestros dolores ya que así nos vamos ganando un pedacito de vida eterna.

Inés S. (participante laica)

¿Qué significó para mí el taller Conociendo mi Interior? Fue un crecimiento espiritual que me permitió ahondar en lo más profundo de mi corazón, permitiéndome ir abriendo mis ojos cada vez más y así ver claramente mis miserias, debilidades, limitaciones, mis dolores y heridas, mi relación y apego a las cosas del mundo, mi relación con los demás, que llena estaba de mi querer. Con silencio, con reflexión, con compartidas siempre con la mirada puesta en Dios es así como aprendí y esto es un ejercicio continuo a poder abrir mi corazón a Dios y permitir que su amor en mí sea una experiencia de vida y poder gozar de la luz, calor y alegría que da a mi interior.

Doy gracias a Dios por haber escuchado la incitación y haber podido asistir a este taller junto a personas que me acogieron con gran amor.

María Z. (participante laica)

Nuestro interior está lleno de heridas pasadas y cosas que no conocemos que hay en él.

Muchas veces, al responder a los estímulos exteriores, reaccionamos y no sabemos por qué es; la razón es que nuestro interior está lleno de heridas pasadas y en realidad no conocemos lo que hay en él hasta que nos atrevemos a mirarlo.

Una buena forma de empezar a resolver algo es empezar por aceptar que existe.

El taller Conociendo mi Interior me ha llevado a lugares de mi interior desconocidos y muchas veces había pasado por esos lugares de mi interior, sin darme cuenta del dolor que me podían causar a mí y a los demás.

Considero que la Fundación pone a nuestro alcance un material revisado por un sacerdote católico y que se convierte en una herramienta imprescindible una vez que la conocemos y nos atrevemos a usarla, ya que una vez que identificamos lo que hay en nuestro interior, es recién cuando podemos empezar a hacer algo con las cosas que hay en él.

Es importante redireccionar esos impulsos que salen desde nuestro interior y mirarlos a trasluz de la Palabra de Dios para que nosotros podamos hacer lo que dice Su Palabra.

Martín S. (participante laico)

Taller Conociendo Mi Interior

Apertura del taller:

Para empezar un camino interior a través de este taller “Conociendo mi Interior”, sería conveniente hacerlo dentro de un clima de recogimiento interior; donde encontremos momentos de silencio, momentos para estar solos con uno mismo y con Dios, esos momentos de intimidad son el mejor regalo que nos podemos hacer, en un mundo que nos exige tantas necesidades y obligaciones. Esos momentos facilitan el poder reflexionar sobre lo que tenemos adentro.

Vamos a dar comienzo a este encuentro poniéndonos en manos de Jesús y María... por medio de canciones y una meditación...

Introducción:

15:40 min

Canción: “Bendeciré al Señor” (Fucadema)
“Si conocieras cuanto te amo” (Pilgrims)

Meditación inicial:

“PONERNOS EN MANOS DE MARÍA”

“Vamos a cerrar los ojos... y a tratar de relajar nuestro cuerpo... nos sentamos cómodos... descruzamos las piernas... cerramos los ojos... respiramos suavemente... inspiro... y espiro... no importa si nuestros pensamientos... van y vienen... los dejamos pasar... aflojamos el cuello... los hombros... la espalda... las piernas... los pies... nos sentimos livianos... y cada vez nuestra respiración es más suave, más lenta. Podemos repetir, si queremos, en nuestro interior “Jesús, María” y nos vamos sintiendo flojos... y así, nos disponemos a escuchar la meditación...”

“María Madre de Dios... y Madre nuestra..., te pedimos... nos ayudes... en este camino... que empezaremos todos juntos... a caminar... con cuidado..., despacio..., dentro de nuestro interior... tantas veces... hay tanto que ordenar..., que sanar..., que cambiar...que entender...

Cuántas veces... sentimos... que no tenemos dónde sostenernos.

¡Oh María... danos la fortaleza... para encontrar en Cristo... nuestro Señor... ese alivio... que tanto necesitamos..., envuélvenos... con tu manto... para que también nosotros... encontremos... la serenidad... y la paz de Dios!”

Canción: “María de Nazareth”

Introducción del sacerdote Padre Benito Moresco (OSM)

“Posiblemente nunca llegaremos a agotar el conocimiento pleno de nuestro interior; en efecto, se lo puede comparar a un tímpano, tiene una zona conocida y consciente, y tiene una zona profunda e inconsciente, muy poco conocida.

Que es principio animador de toda nuestra persona, de nuestra vida sensitiva, racional, emotiva y espiritual. Es por eso que lo interior profundo es también llamado alma, porque es como una central que anima todo nuestro ser y actuar. Vale el ejemplo, el alma es como una central eléctrica que hace llegar su energía a toda la instalación.

Lo interior profundo es también como una película virgen, donde queda grabado todo lo que nos sucede de bueno y de malo, desde nuestra concepción y más todavía desde nuestro nacimiento; es por eso que a veces actuamos influenciados por muchas heridas del alma que ni siquiera conocemos o imaginamos.

En un cierto sentido, el alma humana se identifica, también podemos decir: se mezcla, con la psique; y subsiste también cuando el cuerpo físico desfallece.

De hecho, el alma humana es espiritual y trasciende lo material.

Los antropólogos hablan de un alma vegetal que termina con la planta, de un alma animal que termina con el animal y de un alma humana que es de sustancia espiritual y que trasciende lo físico, donde radica la inteligencia, la voluntad, la libertad, el amor, etc.

Conocer nuestro interior es una condición necesaria para sanar heridas y conectarnos con Dios.”

Benito Moresco

Tema 1

08:32 min

DIFERENCIA ENTRE “EL” INTERIOR Y “MI” INTERIOR

¿Cuál es la diferencia entre “el” interior y “mi” interior?

Cuando conocemos el cuerpo humano, lo estudiamos de manera impersonal... “el” cuerpo humano; y luego podemos hacer una relación con nuestro propio cuerpo. Podemos estudiar los pulmones y luego ver qué pasa con ellos. Así, algunos tienen alergias respiratorias y otros, no. Cada uno tiene una experiencia diferente en relación a los pulmones. Así sucede con el enfoque de este taller: se tocarán temas que les pasa a todos los seres humanos, como por ejemplo sentimientos; luego, para cada uno, dentro de los sentimientos, la experiencia de “bronca”, será diferente.

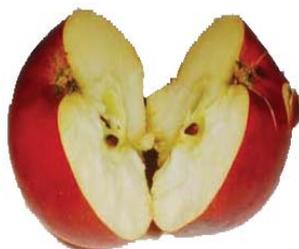
Comparación con una manzana

Vamos a comparar nuestro interior con una **manzana**...



Vemos una manzana que no está cortada sino entera, podemos decir que vemos la manzana en su apariencia de un “todo”; ¿puedo decir que porque veo la manzana, la conozco? No, para conocerla la tengo que experimentar: experimentar su sabor; si solamente la miro, no voy a conocer su sabor, no voy a saber si es dura o no; o cómo es por dentro.

Para tener la experiencia necesaria de “conocer” la manzana, la tengo que abrir y cortar para saber qué hay dentro de ella.



Nosotros también somos un “todo”, pero vamos a imaginarnos que nos vamos a cortar por la mitad para poder conocernos mejor.

Durante el taller se van a tocar ciertos contenidos en partes, como si fueran una partecita de esta manzana...



para poder comprendernos con más facilidad.

Muchas veces nos miramos a nosotros mismos y vemos sólo una parte de lo que somos: el trabajo que tenemos, el dinero que ganamos, la cantidad de hijos, nuestra apariencia, la forma de nuestro cuerpo... entonces, nos vemos como si fuésemos sólo este pedazo...



que si lo como puedo conocer su sabor, su textura... pero sólo saboreamos y nos alimentamos con un pedazo de la manzana.

Dios nos ve como un todo, nos ve como esta manzana entera...



A veces tenemos una **visión limitada de nosotros mismos**, por eso, con la ayuda de Dios, vamos a intentar abrir nuestra mirada al interior de nosotros mismos, para que completemos esa mirada parcial de nuestro interior.

El saber que Dios nos ve completos y que nosotros vemos solamente una parte de nosotros mismos... nos tiene que motivar para **animarnos a tener confianza**. Confianza en nosotros, porque Él nos ama, nos quiere cuidar, nos tiene paciencia. Y también tenemos que tener paciencia con nosotros mismos, cuidarnos y tolerarnos en este aprendizaje que como todo proceso, lleva su tiempo.

El taller tiene un **enfoque psicológico** con **orientación espiritual**, que, en este caso, significa una mirada puesta en el Evangelio, en relación con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

La propuesta es que, a través de la comprensión de contenidos que se explican de manera oral y visual, a través de cuentos que estimulen la reflexión, meditaciones y cuestionarios, canciones y algunas partes de películas, cada uno pueda mirar dentro suyo para conocerse un poquito más. Vamos a imaginar que dividimos la manzana en dos; de la misma manera podemos imaginarnos que nosotros también estamos divididos en dos: un cuerpo físico y un cuerpo espiritual (1 Corintios 15, 40-49). El rumbo de mi vida, lo que soy, mis experiencias, va a depender un poco de mis decisiones y desde qué lugar las tomo... de cuánto pongo de reflexión en ellas... de cómo es mi razonamiento... de cuánto control tengo sobre mis emociones...

De todo eso se trata el taller “Conociendo mi Interior”, de ver cómo muchas cosas influyen en mi vida, en la conformación de mi personalidad, en mis emociones y en definitiva, del rumbo que vamos tomando.

Canción: “Me quieres amar” (Pilgrims)

Citas sugeridas para acompañar este tema:

“Hay cuerpos celestiales y cuerpos terrestres, y cada uno tiene su propio resplandor: uno es el resplandor del sol, otro de la luna y otro el de las estrellas, y aun las estrellas difieren unas con otras por su resplandor.

Lo mismo pasa con la resurrección de los muertos: se siembran cuerpos corruptibles y resucitarán incorruptibles; se siembran cuerpos humillados y resucitarán gloriosos; se siembran cuerpos débiles y resucitarán llenos de fuerza; se siembran cuerpos puramente naturales y resucitarán cuerpos espirituales.

Porque hay un cuerpo puramente natural y hay también un cuerpo espiritual. Esto es lo que dice la Escritura: El primer hombre, Adán, fue creado como un ser viviente; el último Adán, en cambio, es un ser espiritual que da la Vida. Pero no existió primero lo espiritual sino lo puramente natural; lo espiritual viene después. El primer hombre procede de la tierra y es terrenal; pero el segundo hombre procede del cielo. Los hombres terrenales serán como el hombre terrenal, y los celestiales como el celestial. De la misma manera que hemos sido revestido de la imagen del hombre terrenal, también lo seremos de la imagen del hombre celestial”.

1 Corintios 15, 40-49

Cuestionario 1: “La manzana y mi interior”

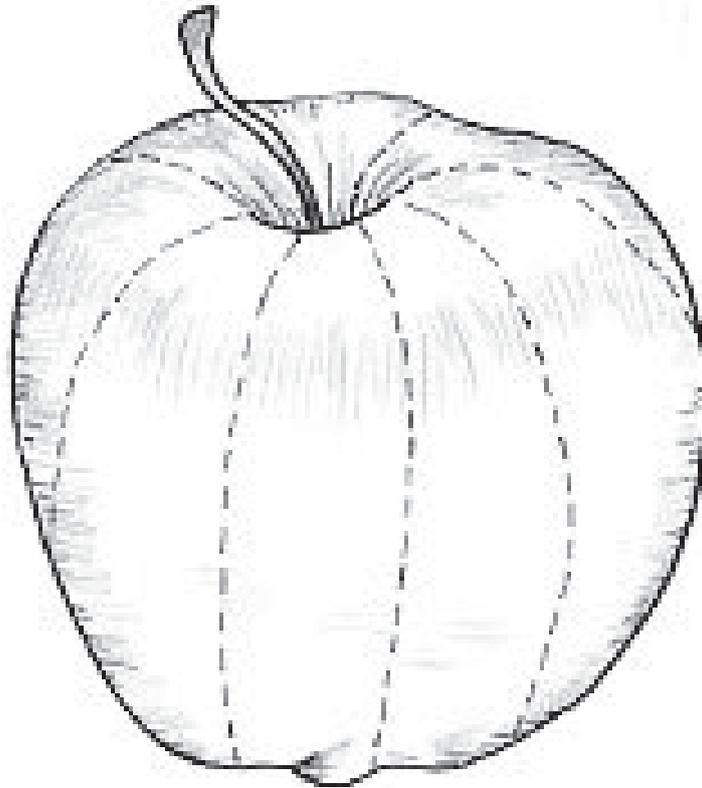
1. Si me comparo con una manzana... ¿Con qué parte de la manzana me identifico más?

- ¿Con la cáscara? (le doy mucha prioridad a la apariencia de mí mismo y a la de los demás)
- ¿Con una manzana ya pasada? (vivo castigándome por mis errores y defectos, llenándome de culpa por mi pasado, siento desesperanza)
- ¿Con el corazón de la manzana? (soy una persona que se cierra a los demás, que se distancia del otro)
- ¿Con el cabito? (me siento inútil, siento que los demás no me necesitan o que no les podría aportar algo positivo.)
- ¿Con toda la manzana? (sé que tengo algo para dar a los demás, a la vez que hay cosas que debo cambiar de mí mismo porque no sirven positivamente, y que debo estar atento para evitar las mismas “caídas”)

2. Si me comparo con una manzana... ¿Con cuál me identifico más?

- ¿Machucada? (siento que por dentro estoy angustiado, muy herido, cansado o sin ánimo)
- ¿Sabor insulso? (postergo mi persona adaptándome siempre a los deseos de los otros, me acomodo a sus caracteres, tal vez para evitar o no enfrentar problemas, soy demasiado condescendiente con los demás)
- ¿Sabor sabroso? (sé que tengo cosas buenas y positivas para dar, busco la manera de canalizar mis capacidades)
- ¿De apariencia brillante? (me esmero en mostrar una apariencia que llame la atención, que sea aceptada por los demás, hacer lo que “se espera” de mí.)

3. Si cada gajo es un aspecto de mi persona, ¿cómo llamaría a cada uno?



4. ¿Qué aspectos de mi persona hoy estoy desarrollando más? ¿Por qué?

5. ¿Hay algún aspecto de mi persona que siento que le debería dar más importancia o desarrollar más? ¿Cómo podría hacerlo?

Tema 2

08:40 min

CONOCER EL INTERIOR

¿Qué significa conocer el interior? ¿Qué importancia tiene conocerlos más profundamente?

Lo primero es saber que nuestro interior, es con lo que vamos a contar durante toda nuestra vida... que comienza a desarrollarse cuando fuimos concebidos... y que se irá formando de acuerdo a cómo lo cuidemos, lo formemos, lo protejamos, en relación con el propio cuerpo, los demás, nuestras actitudes... Ese interior es lo que vamos a llevar a todos lados con nosotros, no se puede dejar en casa cuando vamos a trabajar, sino que nos acompaña a donde vayamos y es, muchas veces, lo que mostramos cuando volvemos a nuestros hogares... lo que nos condiciona al momento de enfrentar un problema... es lo que contamos para relacionarnos, para vincularnos con nosotros mismos y para vivir.

Cuánto más conocemos nuestro interior, cuánto más sabemos por qué reaccionamos de determinada manera, mejor vamos a poder manejarnos con los demás y resolver más positivamente nuestros problemas, mantener la calma ante situaciones o con personas que hoy día nos cuestan; como por ejemplo, por qué nos molestó algo que nos dijeron o por qué nos molestamos por cosas triviales, el conocer qué cosas nos hacen bien y nos ayudan a reflexionar.

Es muy importante esta búsqueda interior, ya que allí encontraremos muchas respuestas que hoy buscamos en el exterior, muchas veces las buscamos en otras personas o en cosas, en buscar coincidencias o signos que tomamos como referencia, etc.

Cuando comprendemos que las respuestas están en el interior de cada uno, entonces nos interesamos más en conocerlo, pulirlo, mejorarlo.

**Para encontrar las respuestas en nuestro interior
se necesita de una escucha interior...
La escucha interior es callar para escuchar a Dios en el corazón**

Comparación con un auto

Vamos a comparar la **necesidad** de conocer el funcionamiento del interior del ser humano... con el funcionamiento de un **auto**: De nada sirve tener un auto... si no sabemos cómo funciona la palanca de cambios o para qué sirve, para qué son los pedales, qué significa el panel de controles; de nada sirve si no sabemos qué combustible hay que ponerle o para qué hay que procurar combustible. Tenemos primero que conocer el auto, para luego aprender a manejarlo. Si bien a veces parece sencillo... hay que tomarse un tiempo para poder manejarlo con cierta experiencia ya sea en el campo, en la ciudad o en la ruta.

La relación de cada uno con el auto... dependerá del lugar en que se encuentre y de la propia experiencia: si hubo choques o no, de la manera que éstos se produjeron, si fueron por propia imprudencia o por la imprudencia ajena, todo va haciendo a la experiencia. Así como cada auto

es distinto pero hay una similitud en el funcionamiento, nos pasa lo mismo a las personas: aunque somos diferentes, por dentro todos tenemos sentimientos, pensamientos, experiencias negativas y positivas, un cuerpo que se enferma... etc. Es diferente la educación, la formación que cada uno recibe, las experiencias de vida, los temperamentos... todo eso hace que cada uno vaya construyendo una personalidad distinta.

Así como alguien puede pensar que es muy fácil manejar, a lo mejor, cuando tiene la experiencia en sí, comprende que hay una gran responsabilidad al conducir y que el hacerlo exige coordinación de la visión, de la audición, de los movimientos y de los reflejos.

Con nuestro interior sucede lo mismo, puede parecer sencillo el conocernos, y al tener la experiencia nos damos cuenta de que a veces no es tan fácil; nos puede pasar que alguien nos choque, eso hace que el motor ande mal... y nosotros decidamos dejarlo así, no lo arreglamos porque el auto sigue funcionando, entonces, después podemos correr riesgos en la ruta debido a las consecuencias de ese choque.

A nosotros nos pasa igual... en la infancia pudimos haber tenido experiencias que provocaron choques en nuestro interior... y como no se han reparado, seguimos nuestra vida con falencias, que son las consecuencias de esos “choques” a nuestro interior. Igualmente, por más que tengamos el mejor auto del mundo, de nada sirve si no poseemos las llaves, es importante al conocer nuestro interior, encontrar esas “**llaves**” que nos conectan con él, para aprender cómo funciona.

Así como el auto tiene un exterior que puede ser muy lindo, lo que más importa son las condiciones del motor que es lo que lo va a hacer funcionar para que nos sea útil; nosotros no nos podemos quedar con lo exterior de nosotros mismos ni de los demás. Estamos acostumbrados desde que nacemos a manejarnos con lo exterior, con nuestro cuerpo, con el crecimiento de nuestra inteligencia en el colegio, el deporte, lo social. Muchas veces nos juzgamos a nosotros mismos desde los resultados exteriores y nos olvidamos que detrás de eso que más se ve, hay un interior que se ha ido forjando, armando ladrillo por ladrillo y de a poco, se han ido imponiendo ciertas “bases”.

Por ejemplo, si no me enseñaron cuando era chiquito a valorarme a mí mismo y a lo mejor he tenido experiencias que me han dejado una auto estima baja, se asienta como una base un mensaje que silencioso, grita fuerte: “no valgo ni para mí ni para los demás”. Ese mensaje lo creo y seguramente actúo desde su indicación, pero no soy conciente de ello. Si puedo conocer eso que se ha instalado en mi interior, entonces podré comenzar, de a poco, a dominarlo; pero si no lo hago conciente, de adulto, reaccionaré desde ese lugar.

Conocernos por dentro, qué nos pasa y por qué, cómo podemos ayudarnos y ayudar a los demás es muy importante para vivir mejor, para sortear situaciones significativas y a veces dolorosas de la mejor manera. Todos estamos inmersos en una familia y en una comunidad, no vivimos solos, nos relacionamos con personas que tienen problemas que muchas veces nos influyen y condicionan.

**Desde nuestro interior
nos relacionamos también con Dios...
Ese Dios que nos ama
y quiere darnos una felicidad de corazón,
que muchas veces no podemos llegar a comprender ni sentir
por no poder desprendernos de ciertos defectos, sentimientos y actitudes
que no nos ayudan a sentirlo en el corazón.**

Canción: “Nadie te ama como Yo”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Supongan que el árbol es bueno: el fruto también será bueno. Supongan que el árbol es malo: el fruto también será malo. Porque el árbol se conoce por sus frutos.”

Mateo 12, 33

“Él tomó al ciego de la mano y lo condujo a las afueras del pueblo. Después de ponerle saliva en los ojos e imponerle las manos, Jesús le preguntó: -¿ves algo?-.“

Marcos 8, 23

“Cuando venga el Espíritu de la Verdad, él los introducirá en toda la Verdad, porque no hablará por sí mismo, sino que dirá lo que ha oído y les anunciará lo que irá sucediendo”.

Juan 16, 13

“Dios nos reveló todo esto por medio del Espíritu, porque el Espíritu lo penetra todo, hasta lo más íntimo de Dios. ¿Quién puede conocer lo más íntimo del hombre, sino el espíritu del mismo hombre? De la misma manera, nadie conoce los secretos de Dios, sino el Espíritu de Dios. Y nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios para que reconozcamos los dones gratuitos que Dios nos ha dado”.

1 Corintios 2, 10-12

“Pero al que se convierte al Señor, se le cae el velo. Porque el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad”.

2 Corintios 3, 16-17

TCMI – Tema 2

Cuestionario 2: “Conociendo mi Interior”

1. ¿Por qué quiero conocer mi interior?
2. ¿Qué pensamientos están molestando hoy mi interior?
3. ¿Qué sentimientos hoy turban mi interior?
4. ¿Cuáles creo que son los beneficios de emprender el conocimiento de mi interior?
5. ¿En qué ayudaría en mi entorno que yo inicie este camino?
6. ¿Cómo estaría relacionada la corrección de uno mismo con el crecimiento interior?
7. ¿Qué diferencia hay entre conocer mi interior y hacer un crecimiento interior?

Tema 3

15:42 min

EL YO EXTERIOR Y EL YO INTERIOR

Cuando nacemos, lo hacemos con un cuerpo físico...



Y un cuerpo espiritual...



El **cuerpo físico** es lo que vemos, lo palpable, lo podemos tocar, sentir que nos duele, que tenemos frío...

A el **cuerpo espiritual** no lo vemos... y por él sentimos las emociones, los dolores del corazón, lo más profundo de nuestro ser... Es el que nos asemeja a Dios y por él podemos sentir el Amor de Dios.

Tenemos que **cuidar** nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo espiritual... muchas veces nos abocamos a cuidar el físico porque es lo que se ve, es lo que ven los demás, tiene que ver con las apariencias, con la imagen que tengo, con la que quisiera tener; y muchas veces, el cuerpo espiritual queda relegado o porque no conocemos su existencia o porque no tomamos conciencia de su importancia.

Desde que nacemos, tenemos experiencia de que otros se ocupen del cuidado de nuestro cuerpo y de lo más exterior: la escolaridad, de alimentarnos, de nuestra salud, de educarnos. Y así, vamos desarrollándonos en cada etapa de nuestra evolución... se va desarrollando la inteligencia, y nuestra voluntad.

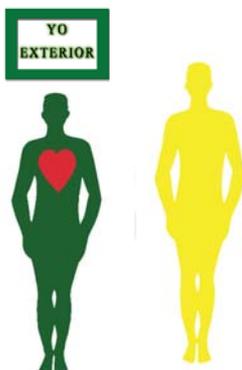
Pocas veces tomamos conciencia que así como nos gusta cuidar nuestro cuerpo físico y todo lo relacionado a lo que hacemos con él, también al cuerpo espiritual hay que cuidarlo, alimentarlo y protegerlo.

Nuestro cuerpo espiritual va adquiriendo experiencias que influyen en nuestras emociones, va registrando sentimientos que se generan por las cosas de nuestra vida... de amor, odio, rencor, bronca, dolor, agresión... y ese cuerpo que no vemos pero lo podemos sentir de alguna manera, va creciendo junto con el físico.

Ese cuerpo físico lo vamos a relacionar con lo exterior de nosotros mismos: con nuestro trabajo, nuestros compromisos, nuestra vida social, nuestras prioridades, nuestras responsabilidades, lo que mostramos, lo que tenemos y ahí vamos a situar a la mente... donde está la memoria, los recuerdos, los pensamientos. El Espíritu Santo nos puede iluminar nuestros pensamientos y despertar las ideas, los conceptos... así la mente se va llenando de la sabiduría de Dios. A todo ello, lo vamos a llamar **“yo exterior” (lo físico + lo mental)**



Vamos a hablar mucho del corazón y vamos a diferenciar el corazón físico del corazón espiritual. Este corazón físico es lo que permite al cuerpo vivir.



El cuerpo espiritual va a representar nuestro **“yo interior”**



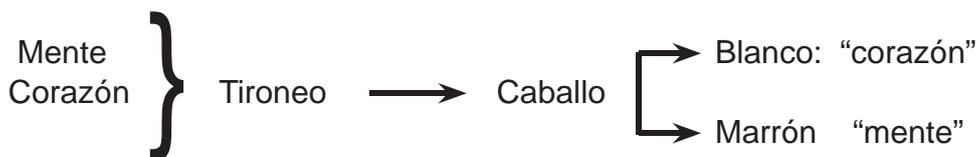
También el cuerpo espiritual tiene su corazón espiritual, donde están los sentimientos, dolores, percepciones... lo emocional. Es a través de este corazón donde escuchamos la voz de Dios, donde sentimos la influencia del Espíritu Santo en nuestras vidas.



El cuerpo espiritual posee un **corazón espiritual**, que representa todos nuestros sentimientos. Entonces cuando miramos una realidad:

- Podemos hacerlo desde el yo exterior (la mente) y describirla: ver cómo es, si nos gusta o no, qué pensamos, armarnos una opinión sobre ella...
- O podemos mirarla desde el yo interior (el corazón) y sentir qué nos genera esa realidad...

Tironeo caballos



La mente y el corazón son como un carro que tiene dos caballos: uno blanco y otro marrón. El blanco es el corazón y el marrón, la mente; nosotros estamos arriba de ese carro y lo manejamos con las riendas.

Si yo tiro mucho la rienda del caballo marrón, de la mente... porque todo lo pienso, lo paso por la razón, lo cuestiono... entonces el caballo marrón, la mente... va a fortalecerse más, a engordar más, va estar más entrenado, va tironear más. Me va a costar entrar dentro mío e identificar qué siento. El rumbo va a estar dado por mi mente; las decisiones van a ser tomadas desde ese lugar. No es que sea malo, pero no podemos descartar una parte de nuestro ser que es el corazón y que posee un "saber".

Si yo alimento el caballo blanco, el corazón... y trato de conectarme con lo que siento, me pongo en oración, en manos de Dios, desprendiéndome de mi querer, entonces voy a poder sentir adónde Dios me quiere llevar, qué quiere Dios de mí... Así voy alimentar y fortalecer el caballo espiritual; y ese rumbo va a estar más marcado.

**¿Tenemos que elegir entre uno u otro caballo?
¿Tenemos que elegir entre la mente y el corazón?**

No, así como las dos mitades de la manzana forman una entera, la mente y el corazón, forman mi ser entero; es imposible descartar uno porque sería no darle valor y nos perjudicaríamos. Así como en un carro para mantenernos en el camino tenemos que manejar dos caballos, para poder ser seres humanos íntegros hay que pretender una armonía entre mi mente y mi corazón.

Muchas veces sentimos tironeos y esto sucede cuando queremos seguir a Dios y estamos en paz con cosas o situaciones que no coinciden con “seguir a Dios”. A veces estamos en paz con nuestra sed de venganza, con nuestra bronca y no queremos perdonar, con decisiones que nos vienen bien para un momento dado pero que sabemos que están contra el Evangelio. Son tironeos de Fe, que si sentimos, pensamos y actuamos aunque nos cueste conforme a la Fe que profesamos, estaríamos en paz con nuestras conciencias y con Dios.

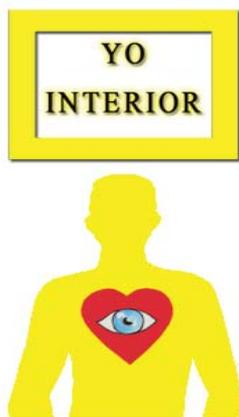
2 tipos de ojos

Podemos mirar la realidad, los acontecimientos de nuestra vida y alrededor; quiénes somos; cómo enfocar un problema, desde dos miradas diferentes que, si bien a veces anulamos una por otra, deberían complementarse y fortalecerse una en la otra.

1º- **Ojos de la inteligencia:** vamos a llamar ojos de la inteligencia, a los ojos del yo exterior, de la mente... que ven una realidad y la **analizan** desde sus opiniones; la discuten, buscan posibilidades, conveniencias, variables, etc. Se involucran desde los pensamientos. Los vamos a ubicar en el corazón del cuerpo físico, representando a la inteligencia.



2º- **Ojos del corazón:** vamos a llamar ojos del corazón, a los ojos del yo interior...



Ellos nos permiten ver nuestros sentimientos; o sea, ver qué nos genera una realidad, cómo sentimos frente a determinadas situaciones, buscar en el corazón la razón de esos sentimientos, asumir qué me pasa por dentro, aceptar que todo eso es mío y está en mí, buscar ayuda para sanarlo, fortalecerlo, etc.

Hay personas que solamente se quedan con lo que pueden ver...

Dos personas por su manera de hablar, muestran dos miradas:

Ejemplo 1:

“Me encontré justo con una vecina que cada tanto la veo. La verdad es que me pareció que estaba muy bien porque se cambió el peinado, un peinado bastante lindo, se ve que fue a una buena peluquería. Lo que no entiendo es cómo no se lo hizo antes, porque la verdad es que le queda mucho mejor y el otro pelo no sabés lo que era. Pero bueno, la verdad es que ahora está bien, hay que rescatar lo bueno... le queda bien, y bueno, esta un poco gorda, pero bueno, hoy en día es todo un sacrificio estar diez.”

En este ejemplo, nos manejamos con lo que vemos, decimos lo que pensamos, lo primero que nos viene a la mente.

Pero podemos ver desde los ojos del corazón y decir:

Ejemplo 2:

“Lo que pasa es que me encontré con una vecina que hace mucho que no veía y la vi tan bien; tan, tan bien que fue un placer estar con ella. No sabes lo tranquila, lo serena, ¿viste esas personas que te transmiten un montón? Por ahí no hablamos mucho, pero fue realmente un placer estar con ella”

Dios quiere que le demos **más importancia a lo interior** y menos valor a lo exterior; pues de lo contrario podemos sentir que somos aquello que parecemos; que somos aquello que hacemos, que producimos, cuánto dinero ganamos o el lugar donde vivimos.

Es esperable que en ciertas circunstancias o momentos... como por ejemplo, en la etapa de la adolescencia, o cuando una persona está por ponerse de novia, o en la etapa del embarazo, o cuando recibimos visitas... vamos a fijarnos en lo exterior y es esperable que así sea... pero lo que se quiere transmitir es que aún así, lo exterior no reste importancia a lo interior; que es lo que perdura y lo que nos puede ayudar a sobrellevar de una mejor manera cada situación difícil que debamos atravesar.

Ahora vamos a pedirle a Dios por medio de una pequeña meditación, que nos acompañe en este viaje tan especial hacia uno mismo... ..

Meditación:

“DEJAR LA MOCHILA”

“En el día a día... nos conectamos con tantas cosas... la televisión... el teléfono... la computadora... los problemas de los demás... nuestros propios problemas... nuestras obligaciones... compromisos... y nos vamos acostumbrando a ese ritmo... que muchas veces es cansador... A veces nos olvidamos de lo más importante... escucharnos a nosotros mismos... Por eso ahora... vamos a tomarnos un ratito para conectarnos... con nuestro interior... y dejar de lado... esas preocupaciones... problemas... las cosas... de todos los días... para tomarnos un tiempo... sólo... para nosotros... Vamos a intentar entrar en un clima de recogimiento... y quietud... a lo mejor, nos cuesta porque no estamos acostumbrados... Vamos a imaginarnos que nos sacamos..., por unos instantes..., la mochila de todos los días ..., que tanto nos pesa... Dejamos... lo que hay... que resolver... para otro momento... Despejamos... nuestra mente..., para poder comenzar... un camino hacia... nuestro interior... para estar sólo con nosotros mismos... Le vamos a pedir a nuestro Padre Dios... que nos ayude... a hacerlo... que nos acompañe en esta escucha interior... que nos tome de la mano... esa mano fuerte... que nos quita todo temor y nos da seguridad...”

Canción: “A veces”

Meditación:

“Es la voz de Dios mi amigo ¡Qué lindo saber que Dios es nuestro Amigo!... Un Amigo que nos quiere ayudar, acompañar, que no nos juzga, que puede escucharlo todo... un Amigo que siempre está... lo llamemos a la hora que lo llamemos, Él está dispuesto... para hablar con Él no necesitamos tecnología complicada, ni teléfonos, ni internet, ni radios; sólo necesitamos disponer nuestro corazón. Puede ser que nos hayan presentado mal a este Amigo... y hemos crecido creyendo que nos quiere castigar, que nos quiere obligar a ser buenos... que es un Dios que se enoja cuando nos equivocamos y no es así... Él primero de todo, hagamos lo que hagamos, nos ama...”

Como todo Padre nos quiere enseñar a ser felices y por eso nos da huellas donde nosotros podemos pisar para seguir un camino de serenidad y fortaleza interior, junto a la realidad que nos toca vivir, tantas veces perturbadora y llena de problemas.

A lo largo de este taller vamos a conocer muchas cosas de nosotros mismos junto a este Amigo que todos tenemos como Padre.”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“La lámpara de tu cuerpo es el ojo. Si el ojo está sano, todo el cuerpo estará iluminado. Pero si el ojo está enfermo, todo el cuerpo estará en tinieblas. Si la luz que hay en tí se oscurece, ¡cuánta oscuridad habrá!”

Mateo 6, 22-23

“Jesús llamó a la multitud y le dijo: - Escuchen y comprendan. Lo que mancha al hombre no es lo que entra por la boca, sino lo que sale de ella –“.

Mateo 15, 10-11

“¡Qué nadie se engañe! Si alguno de ustedes se tiene por sabio en este mundo, que se haga insensato para ser realmente sabio. Porque la sabiduría de este mundo es locura delante de Dios”.

1 Corintios, 3, 18

“Examínense para comprobar si están en la verdadera fe. Pónganse a prueba seriamente. ¿No reconocen que Jesucristo está en ustedes? ¡A menos que la prueba se vuelva contra ustedes mismos! Entonces tendrán que reconocer –así lo espero- que ella no se vuelve contra nosotros”.

2 Corintios 13, 5-6

“El alimento sólido es propio de los adultos, de aquellos que por la práctica tienen la sensibilidad adiestrada para discernir entre el bien y el mal”.

Hebreos 5, 14

Cuestionario 3: “La Inteligencia y la Voluntad”

1. ¿Qué crees que define a una persona inteligente?

- su capacidad de hacer dinero
- sus buenas notas
- tener carisma con la gente
- que sea coherente con su fe
- que siempre tenga algún comentario que aportar
- que esté informado
- que tenga poder adquisitivo
- su trabajo
- que respete sus valores
- otros:

2. “Dios nos dio la Palabra para iluminar nuestro camino. Pero para caminar por él, necesitamos dominar nuestros impulsos y corregir nuestras faltas. Para ello precisamos de nuestra voluntad. La voluntad se relaciona con hacer gimnasia, para fortalecer los músculos del cuerpo. Y se relaciona con hacer oración para fortalecer la virtud.”

¿Cuál de estos dos aspectos de la voluntad desarrollo más?

¿Por qué necesitamos forjar la voluntad para mantenernos en el camino de la fe?

Tema 4 - 1ª parte

10:55 min

RELACIÓN ENTRE DIOS Y MI INTERIOR

Vamos a hablar de la importancia del **silencio**: para afinar una **guitarra** hay que escuchar qué cuerdas se deben acomodar y para ello, se necesita hacer silencio exterior, o sea no hacer ruido y que no haya ruido en el ambiente. Todos tenemos una guitarra interior... para poder conocerla, sentir su música, afinar las cuerdas que están desacomodadas o escuchar la melodía, necesitamos hacer silencio, un silencio exterior para poder conocer el silencio interior.

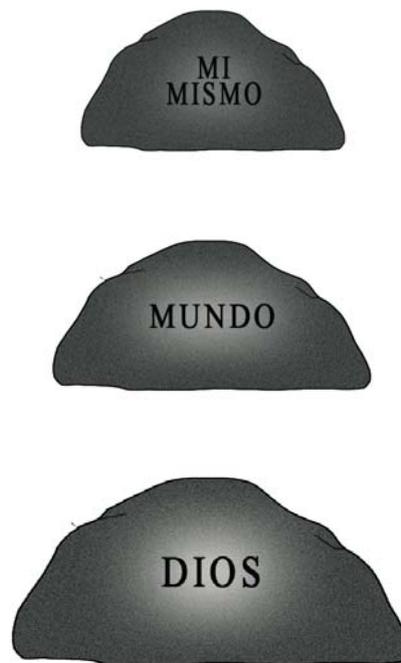
Esa guitarra está dentro de nuestro “yo interior” que está en lo más profundo de nosotros. En ese “yo interior” están nuestros sentimientos, lo que nuestra historia fue dejando, nuestras carencias afectivas, la raíz de nuestras emociones. Y como con este “yo interior” contamos para afrontar nuestros problemas, sufrimientos, formar nuestras familias, educarnos como personas, educar a nuestros hijos y afrontar las tormentas que nos toquen, lo mejor es fortalecerlo, para hacer de él un aliado positivo, que se nos una y no que nos juegue en contra. Imaginemos un cimiento que sostiene una gran estructura. Tiene que ser fuerte y sólida, así como es una piedra en la que nos podemos sostener y nos da seguridad, apoyo, confianza...

Cimientos del interior

Entonces, vamos a llamar **cimientos del interior** a lo que sostiene y le da la confianza y seguridad que necesita nuestro “yo interior”. Muchas veces nuestros cimientos son débiles, frágiles y no nos dan la seguridad y confianza que necesitamos para afrontar la vida. Muchos sentimientos de baja autoestima, de desvalorización interior, de creer que no podemos hacer ciertas cosas, provienen de esos cimientos débiles y de heridas recibidas.

Por eso es importante poder detenernos un poquito y meditar dónde pongo mi confianza... ¿En mí mismo? ¿En el mundo? ¿En Dios? ¿De qué depende mi autoestima? ¿De lo que pienso de mí... de lo que los demás me dicen que soy...de mi relación con Dios? ¿En qué se basa mi seguridad interior? ¿En lo que siento... tengo... y muestro? ¿En satisfacer lo que los demás, sean padres, amigos, familiares, quieren de mí? ¿En buscar qué es lo que Dios quiere de mí?





Si pongo toda la **confianza** sólo en mi mismo...



Corro el riesgo de confiar demasiado en mí y ¿qué pasa si ese cimiento es arenoso?

Además todos nos equivocamos, nadie está fuera de las posibilidades de no cometer errores o que algo nos salga mal... entonces si no he aprendido a buscar otros criterios, otras ideas, no escucho otra manera de hacer las cosas, en definitiva, no me cuestiono, no pongo en duda mis razones o mis decisiones, a lo mejor a la larga... puedo perder esa confianza en mí. Muchas veces esa piedra del “yo todo lo puedo” se parece a la porcelana, puede ser linda, atractiva, puedo tender a mostrarla y a valorarme por poseer confianza en ella, pero ¿Puedo confiar que no se va a romper? ¿Acaso la porcelana no es frágil a cualquier golpe? ¿Podemos asegurar que va a durar para siempre?

Todos tenemos algo de debilidad dentro nuestro y nos podemos romper una y otra vez.

Si pongo mi **autoestima** en el mundo...



entonces la valoración de mi mismo va a depender de lo que logre en ese mundo: el nivel socio cultural y económico, la imagen exterior (mi manera de vestir, de caminar, de hablar), el tipo de trabajo que tenga, el dinero que gane, los bienes materiales, etc. También está la necesidad de pertenecer a ese mundo y el costo personal para sentirme aceptado e integrado a él...

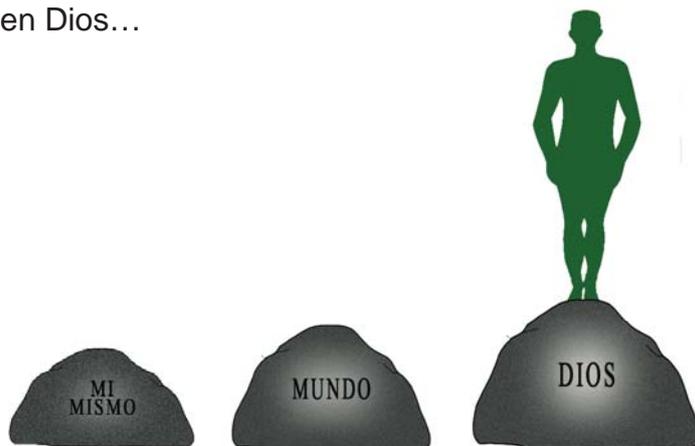
¿Qué acepto para no quedar “fuera”?
¿Qué pensamientos adopto con tal de no ser diferente?
¿Qué valores del mundo asimilo en mi conducta y a lo mejor no estoy del todo de acuerdo...?

Vamos a referirnos a la relación con los demás: a mis vínculos afectivos, laborales, cómo me condiciona una opinión ajena, cómo mis sentimientos dependen de lo que recibo...

Cuando mi seguridad interior y la confianza en mí mismo dependen de la estima de los demás, quiere decir que estoy depositando en ellos un juicio sobre mi persona al que le doy mucha importancia, tanta que determina la autovaloración de mí mismo.

¿Qué va a pasar si un día me critican, o no están de acuerdo con mi opinión, o se distancian de mí...? Eso va a repercutir en mi autoestima, en mi seguridad, en la sensación de “yo puedo”. Eso sucede cuando el valor de mí mismo lo pongo en el “qué dirán” y estoy muy pendiente de lo que piensan los demás de mí. Y eso condiciona lo que pienso y decido.

Si pongo mi **seguridad** en Dios...



Cuando mi sostén es el Espíritu Santo, puedo vivir momentos difíciles, de dolor, de conflicto que me van a hacer tambalear, sufrir, pasar por momentos de confusión; pero en ese proceso, la roca de Dios me dará esa seguridad en Él... a través de la oración, de la ayuda de una persona preparada... es buscar nuestro sostén interior en cimientos más profundos; para eso tuve que haber nutrido las raíces de mi interior, hacerlas fuertes para cuando lleguen los momentos de tormenta.

Para poder forjar en mi interior esos cimientos profundos... esas raíces fuertes, lo primero es situarnos en relación con nosotros mismos



¿Qué es lo que pienso y siento?
¿Qué es lo que quiero para mí?
¿Qué valores quiero que rijan mi actuar?
¿Dónde deposito mi seguridad y confianza?
¿Qué lugar les doy a los demás en mi vida?

Es un proceso que debe pasar cada uno en forma individual, en un tiempo diferente, donde no podemos forzar al otro, ni forzarnos a nosotros mismos, a querer indagar dentro nuestro. Es un proceso que tiene que salir del corazón, de una necesidad íntima de crecer como personas, crecer en nuestros ideales, en conocer nuestros valores y en desear mejorar nuestra relación con los demás pero *especialmente*, con nosotros mismos. Es un crecimiento en fuerza interior, en confianza, en seguridad, en fe en mí mismo.

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Señor, tú me sondeas y me conoces, tú sabes si me siento o me levanto; de lejos percibes lo que pienso, te das cuenta si camino o descanso, y todos mis pasos te son familiares. Antes que la palabra esté en mi lengua, tú, Señor, la conoces plenamente; me rodeas por detrás y por delante y tienes puesta tu mano sobre mí; una ciencia tan admirable me sobrepasa: es tan alta que no puedo alcanzarla.

¿A dónde iré para estar lejos de tu espíritu? ¿A dónde huiré de tu presencia? Si subo al cielo, allí estás tú; si me tiendo en el Abismo, estás presente.”

Salmo 139, 1-8

“Dios es espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad”.

Juan 4, 24

Cuestionario 4: “Las tres rocas”

1ª parte

1. *“Al cuerpo físico lo vamos relacionar con lo físico y lo mental. El Espíritu Santo nos ilumina nuestros pensamientos, despierta ideas y así nuestra mente recibe la sabiduría de Dios...”*

¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Cómo lo cuido?

¿De qué alimento mi mente?

2. *“Al cuerpo espiritual no lo vemos... por él sentimos nuestras emociones, nuestros dolores de corazón. Es el que nos asemeja a Dios y a través de él podemos sentir Su amor...”*

¿Cómo me relaciono con mi cuerpo espiritual?

¿Cómo alimento mi corazón?

3. Imagino que mi mente es un caballo de color marrón y mi corazón un caballo color blanco...

¿Cómo se llevan los dos caballos?

¿Cuál tironea más fuerte?

¿Me gusta como están alimentados los dos caballos?

¿Cuál de los dos considero que debería alimentar un poco más?

4. *“Hay veces que la valoración de mi mismo va a depender de lo que logre en el mundo...”*

¿Qué acepto para no quedar “fuera”?

¿Qué pensamientos adopto con tal de no ser diferente?

¿Qué valores asimilo... y a lo mejor no estoy del todo de acuerdo?

5. Para poder forjar en mi interior cimientos profundos, raíces fuertes... lo primero es situarnos en relación con nosotros mismos...

¿Qué es lo que quiero para mí?

¿Qué valores quiero que rijan mi actuar?

¿Dónde deposito mi seguridad y confianza?

¿Qué lugar le doy a los demás en mi vida?

Tema 4 - 2ª parte

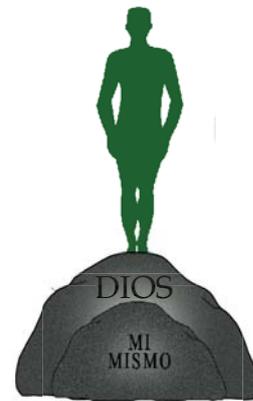
13:29 min

Pero una vez que he fortalecido mi roca interior, que he adquirido esa confianza y seguridad interior, que tengo más claro qué es lo que quiero y hacia dónde quiero ir, no puedo quedarme situado en esta roca, porque no puedo confiar tanto en mí mismo... ya que soy una persona que comete errores, que corro el riesgo de estar enfocando la realidad desde la parcialidad de mi mirada, de cerrarme a otras opiniones que me podrían ayudar si las escuchase con apertura, de no darle la importancia a cosas pequeñas que pueden ser una gran molestia en mi interior o en la relación con personas que más quiero.

Pero principalmente, no puedo quedarme situado en la roca de mi mismo porque frente a una tormenta, si no lo tengo a Dios para sostenerme en Él, que me ayude, me va a ser difícil no quebrarme, sentir desesperación, desolación y soledad.

¿Cómo hacer de Dios mi roca? Sin perder la propia fortaleza interior, la propia seguridad, el propio centro, debo trasladarme a la roca de Dios, para hacer mis cimientos más hondos, más fuertes.

Dios da _____ **Discernimiento** a mi inteligencia
Dios da _____ **Fortaleza** a mi voluntad
Dios da _____ **Amor** a mis sentimientos
Dios da _____ **Sana** mis heridas



Es una experiencia personal de la que alguien puede dar testimonio... de su relación con Dios... de cómo en ciertos momentos lo sintió más presente... de cómo lo escucha en su corazón... pero no es una experiencia transferible, sino que cada uno decide su fe. Dios es Amor y es el Amor lo que nos sostiene. Algunas personas lo encuentran en otras religiones, de una manera más personal, por caminos diferentes al catolicismo... pero lo importante para recalcar es que Dios es Amor y nos ama a cada uno de una manera especial y única... quien siente amor por los demás y puede dar amor a los demás, entonces está experimentando a Dios en su vida.

En el taller se propone vivir una experiencia más profunda con Dios, hacerlo más protagonista, más presente en cada momento de nuestra vida, darle un espacio en nuestras decisiones, en nuestros sentimientos, hacernos más amigos del Espíritu Santo, sentirlo como un aliado para todos los días.

Por eso es importante sincerarnos con nosotros mismos, meditar un poquito...

¿De qué manera me relaciono con Dios?

¿Deseo de corazón darle un lugar más protagónico en mi interior?

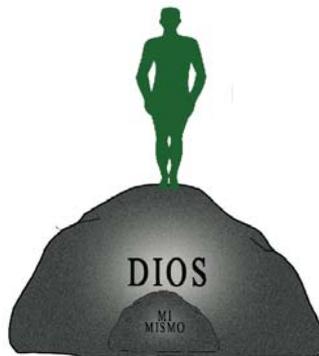
¿Quién es Dios para mí?

¿Cómo dejarlo entrar en mi vida?

Supongamos que la roca de “mi mismo” es muy chiquita...



Porque vengo muy golpeado por mi historia personal, mucho dolor interior, muchos fracasos, experiencias de desamor, etc, por lo tanto, a lo mejor no logramos fortalecernos interiormente, adquirir esa seguridad en nosotros de la que hablamos anteriormente. Entonces, tal vez debo concentrarme más en sanar esos dolores, en restaurar mis heridas, en recomponer mis sentimientos ya que no puedo aún sentir la valoración de mí mismo. Si esto ocurre, entonces igualmente puedo poner mi roca chiquita en la roca fuerte de Dios, Él sana mis heridas y fortalece mi personalidad.



Así mi roca empieza a crecer en Dios y es Él el que me llena, el que me va a dar la confianza en mí mismo, es Él el que se entrega a mí. Por ejemplo, cuando hacemos una masa con harina y agua... hay que unir bien ambas partes para que no quede pegajosa. Nosotros somos la harina y Dios el agua.

**Dios de una manera u otra, se da a nosotros para darnos el agua de vida
para que nos sintamos más serenos, más crecidos, más valiosos...
dentro de nuestra realidad de seres humanos...
con nuestras cualidades, defectos, errores, ...**

No vivimos aislados del mundo, somos seres que vivimos en comunidad, por eso es importante situarnos en esa realidad.

¿Qué nos pasa en relación a la realidad del mundo?

A pesar de que como “mundo” comprendemos lo que sucede en toda la humanidad, física, política y económicamente, vamos a referirnos a él como a ‘nuestro alrededor’, lo que nos afecta a nosotros en concreto. Podemos saber qué ocurre en un país lejano, pero nos afecta lo más inmediato, lo más cercano a nosotros. Por ejemplo, los problemas lejanos del mundo no van a ser importantes para mí, si vivo en un lugar que no tiene agua potable y tengo una familia grande para sostener.

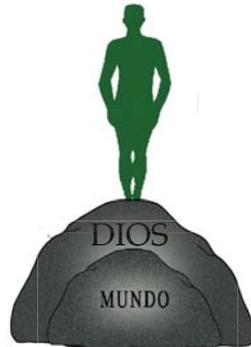
Entonces cada uno va a sentir diferente frente a la palabra “mundo”.

Pero vamos a referirnos de manera genérica a lo que me influye del mundo, a lo que me condiciona, me exige, me presiona...

**¿Qué tomo del mundo?
¿Qué acepto de él, de la sociedad?
¿Cómo me relaciono con ella?**

**Puedo mirar a el mundo como espectador y decidir qué tomo y qué no...
Puedo involucrarme con él, queriendo tener lo nuevo, estar al tanto de todos y de todo,
con una sensación de necesitar estar a la altura de las expectativas sociales...
y terminar sumergiéndome en un oleaje que no me deja respirar.**

Muchas veces queremos ayudar a nuestra familia o amigos... pero estamos tan pendientes de salidas, amigos, trabajo, responsabilidades que asumimos como urgentes, que no nos concentramos en lo que realmente debemos. La propuesta del taller es que cada uno pueda conocer cómo se involucra con el mundo y conocer los beneficios de poner una distancia prudente con él. Dios creó el mundo y lo ama. Para guardar un equilibrio es necesario no pensar que el mundo está por un lado y Dios por otro, sino que el mundo está dentro de la piedra de Dios. Sería como imaginarnos la piedra del mundo dentro de la de Dios.



Pero si la roca de mi mismo se nutre únicamente de la roca del mundo... éste nos puede afectar y condicionar de manera negativa y no ayudarnos en nuestro crecimiento interior. Sería como no contar con Dios como fuente de amor, de seguridad, de confianza, de apoyo, de guía...



Entonces la propuesta del taller es vivir nuestra vida parados lo mejor posible en la roca de "mi mismo."



En la realidad que vivimos, sin ser absorbidos por el mundo sino relacionándonos con él desde una distancia que nos permite ser nosotros mismos.



Y esa realidad personal, ponerla dentro del corazón de Dios



Canción: "Condúceme a Ti"

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

"Cuando venga el Espíritu de la Verdad, él los introducirá en toda la verdad, porque no hablará por sí mismo, sino que dirá lo que ha oído y les anunciará lo que irá sucediendo".

Juan 16, 13

"El hombre puramente natural no valora lo que viene del Espíritu de Dios: es una locura para él y no lo puede entender, porque para juzgarlo necesita del Espíritu. El hombre espiritual, en cambio, todo lo juzga, y no puede ser juzgado por nadie. Porque ¿quién penetró en el pensamiento del Señor, para poder enseñarle? Pero nosotros tenemos el pensamiento de Cristo".

1 Corintios 2, 14-16

Cuestionario 4: “Las tres rocas”

2ª parte

1. *“En este taller se propone vivir una experiencia más profunda con Dios; hacerlo más protagonista en nuestras vidas, hacernos más “amigos” del Espíritu Santo. Por eso es importante sincerarnos con nosotros mismos...”*

¿De qué manera me relaciono con Dios?

¿Deseo de corazón darle un lugar más protagónico en mi interior?

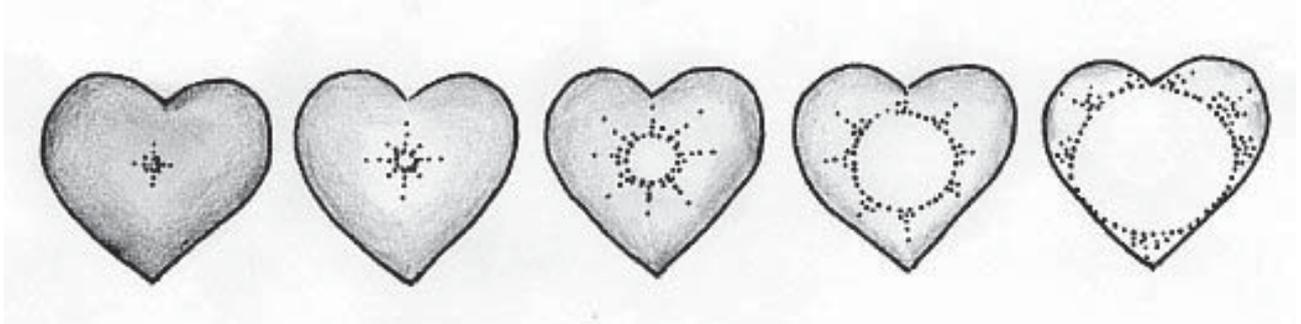
¿Quién es Dios para mí?

¿Cómo dejarlo entrar en mi vida?

2. ¿Cómo lo siento a Dios en mi corazón?

Hay momentos que nos condicionan a sentirlo más que otros...

¿Me identifico con alguno de estos corazones?



¿Con cuáles?

¿En qué momentos?

¿Cómo te dibujarías en relación a las rocas de “mi mismo”, “Dios” y “mundo”?

Tema 5

09:37 min

EL INTERIOR VS. EL MAR

La experiencia de conocer el mar

Hay personas que nunca consideran conocer su interior, que no se cuestionan, que viven según el día, según como estén; no se plantean “¿qué habrá dentro de mí, que actúo de esta manera, que siento así?” Y ante Dios no se preguntan “¿qué querrá de mí?”. Hay otras que se cuestionan escrupulosamente, buscando defectos para cambiar con una actitud algo obsesiva. Otras que se miran con aceptación y no les interesa cambiar; otras que se miran con aceptación pero con una fuerza interior que las impulsa a mejorar.

Vamos a comparar estas actitudes de conocer nuestro interior con las que se pueden presentar al conocer el mar:



Hay diferentes inquietudes frente al mar:

Una persona puede preguntarse... “¿cómo será el mar?” y quedarse en la orilla con la intriga, no permitirse la experiencia pues puede tener temor... o frío... o no llamarle tanto la atención como para mojarse con el agua salada... Habría un deseo pero no es tan fuerte como para impulsar a la experiencia. Es como si dijéramos “qué ganas de comer un rico guiso” pero no lo hacemos porque no es tan fuerte ese deseo como para preparar las verduras, cortarlas, cocinarlas... etc. Sería como decir “sería lindo conocer mi interior” pero nos da un poco de pereza... de cierto temor... y entonces nos quedamos con lo conocido o con lo que podemos ver “desde la orilla”.

Otra persona puede decir “el mar no me atrae, no voy a acercarme... lo que a mí me gusta es la montaña”... Entonces estaría cerrándose a conocer el mar, a experimentar el agua salada, algo diferente a lo acostumbrado. Prefiere otra cosa. Igual nos sucede cuando directamente buscamos más que conocernos a nosotros mismos en el interior, conocer nuestro “yo exterior”... o sea nuestros gustos, cómo nos va en el trabajo, con nuestra imagen... aspectos más exteriores de nosotros mismos. A lo mejor no nos ha llegado el momento de entrar en mi interior... a lo mejor es tanto el interés por lo exterior que no estoy preparado para reconocer mis emociones, mis pensamientos, cuestionar mi actuar, darle espacio a mis capacidades y talentos.

Otra persona puede decir “la verdad que sí, me gustaría conocer el mar”. Pero se queda en la indecisión. A lo mejor va a la playa, se acerca a la orilla, toca el agua pero no termina de animarse, se queda en la inseguridad que generan las cosas nuevas, los cambios... “¿y si veo algo que tengo que no me gusta y lo tengo que cambiar?... ¿y si no puedo cambiarlo?”.

Otra persona puede decir “el mar es enorme, las aguas a veces están revoltosas y puede haber bichos raros”. Esa actitud no predispone a entregarse a la experiencia de conocer el mar. Sería lo mismo que decir “sé que tengo muchos defectos... ¿para qué saber más? ¡a mi edad ya no cambias!” o “ya lo intenté”. Entonces dejamos que nuestros errores, nuestros defectos o debilidades nos condicionen e influyan en nuestra actitud.

Ocurre lo mismo con respecto a comenzar un taller de conocimiento del interior... depende de una actitud personal e íntima. Tiene que ser una decisión libre y serena... poniendo a Dios que es amor y nos ama eternamente, en el medio de nuestro corazón... que nos acompañe... para poder vencer junto a Él todo lo que nos pueda generar esto de entrar en uno mismo... sabiendo cuáles son nuestros sentimientos que, a lo mejor, hace mucho que venimos intentando cambiar y nos sentimos vencidos; o venimos acarreando actitudes que nos molestan y dañan a los demás; o vicios que no podemos terminar de dejar una vez por todas...

Al entrar en nuestro interior, tenemos la posibilidad de ver qué me pasa, por qué me siento de esta manera, ver cómo puedo afrontar situaciones desde otro lugar, cómo encarar con Dios los problemas de una manera diferente, sin que ellos me aplasten a mí, etc.

**Por eso es importante tomarse un tiempito...
para reflexionar qué quiero de mí como persona...
Cuáles son las ventajas de conocerme un poquito más...
De darme otra oportunidad de cambiar... de mejorar, pero principalmente...
De poner a Dios en un lugar más protagónico en mi vida**

Vamos a imaginar que queremos conocer este mar que nos da intriga, que nos genera respeto y no queremos entregarnos tanto pero no queremos perdernos la experiencia...

Si queremos conocer el mar, lo podemos hacer desde el exterior. Así alguien puede afirmar que conoce el mar pues conoce su color, su olor, sus olas... Puede hacer una apreciación sobre él y decir si está manso o revuelto, puede tocar la espuma de la orilla y decir si está fría, sucia o limpia; puede probar cómo sabe el agua salada... Eso sería conocer el mar pero de manera superficial. Es como conocernos exteriormente y no saber qué sentimos ni por qué. Es no conocer por qué estamos tristes o qué nos genera temor... es conformarnos con una experiencia parcial de nosotros mismos.

En la experiencia superficial con el mar, no podemos saber lo que es nadar en el agua salada, cómo es la sensación de que las olas rompan sobre nosotros, si caen fuertes, qué sensaciones me generan o si puedo ver animales acuáticos, o cómo es el fondo del mar... qué impresión me da... Si hacemos eso, o sea si entramos al mar y nos entregamos a la experiencia, entonces estaríamos sintiendo el mar desde otro lugar. El mar sigue llamándose igual, pero es diferente lo que significa para una u otra persona.

Lo mismo ocurre con respecto a la actitud del taller. Se presentarán cuestionarios, películas para reflexionar, cuentos, canciones, meditaciones... pero depende de cómo cada uno se involucre consigo mismo, va a darle un significado diferente. Alguien puede contestar automáticamente un cuestionario o hacerlo desde una reflexión más interior; o se puede contestar lo que “debería sentir” y no poner lo que se siente realmente.

Eso dependerá de cada uno y de qué manera se relacione con sus sentimientos, actitudes, defectos, etc. alguien puede descubrir un sentimiento y anotarlo mientras que otro lo anota pero se queda pensando por qué siente así, cómo puede manejar mejor esas emociones, etc. Esta última situación la podemos comparar con “¿me meto en la ola... penetro un poquito más en este mar interior?”

Y vencer temores como... “¿y si la ola me golpea... si es muy fuerte y no sé cómo manejarla?”

Por eso cada uno tiene tiempos distintos y no podemos obligar a nadie que haga el taller si no está dispuesto a entrar en sí mismo... pues hay que respetar los tiempos de cada uno. Por eso si bien es bueno compartir experiencias, es bueno realizar el taller en un marco de silencio, de recogimiento... donde cada cual pueda estar consigo mismo, con su propia historia, con su realidad personal e íntima. A veces estamos con ganas de compartir cosas que vamos descubriendo o de preguntar al otro, pero no siempre es lo mejor pues podemos interrumpir o condicionar ese proceso interior tan misterioso y personal que se va gestando. Además es importante tomar en cuenta que una persona puede darse cuenta de algo en el momento que hace el taller o que comprende un contenido, y otra puede verlo meses después.

Canción: “Abrir la ventana”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“En cambio, lo que sale de la boca procede del corazón, y eso es lo que mancha al hombre. Del corazón proceden las malas intenciones, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los robos, los falsos testimonios, las difamaciones. Estas son las cosas que hacen impuro al hombre, no el comer sin haberse lavado las manos”.

Mateo 15, 18-20

“Si ustedes permanecen fieles a mi palabra, serán verdaderamente mis discípulos: conocerán la verdad y la verdad los hará libres”

Juan 8, 31-32

“Examínense para comprobar si están en la verdadera fe. Pónganse a prueba seriamente. ¿No reconocen que Jesucristo está en ustedes? ¡A menos que la prueba se vuelva contra ustedes mismos!

2 Corintios 13, 5

“Si alguien se imagina ser algo, se engaña, porque la realidad no es nada. Que cada uno se examine su propia conducta, y así podrá encontrar en sí mismo y no en los demás, un motivo de satisfacción. Porque cada uno tiene que llevar su propia carga”.

Gálatas 6, 3-5

“Y en mi corazón pido que el amor de ustedes crezca cada vez más en el conocimiento y en la plena comprensión, a fin de que puedan discernir lo que es mejor”.

Filipenses 1, 9-10

“Si decimos que estamos en comunión con él y caminamos en tinieblas, mentimos y no procedemos conforme a la verdad. Pero si caminamos en la luz, como él mismo está en la luz, estamos en comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesús nos purifica de todo pecado”.

1 Juan 1, 6-7

“Por esta misma razón, pongan todo el empeño posible en unir a la fe, la virtud; a la virtud, el conocimiento; al conocimiento, la templanza; a la templanza, la perseverancia; a la perseverancia, la piedad; a la piedad, el espíritu fraternal, y al espíritu fraternal, el amor”.

2 Pedro 1, 5-7

TCMI – Tema 5

Cuestionario 5: “Mi actitud frente a conocer mi interior”

1. ¿En qué momentos me parezco a las personas que no consideran conocer su interior, que no se cuestionan, que no les gusta ponerse en duda?
2. ¿En qué momentos me pregunto qué quiere Dios de mí? ¿Cuáles son las características de la personalidad de quienes viven sin hacerse este cuestionamiento?
3. Hay personas que al contrario, se cuestionan escrupulosamente, buscando en todo sus defectos, teniendo una actitud algo obsesiva... ¿Cuáles son los riesgos de mantener esta postura?
4. También hay aquellas personas que se miran con demasiada aceptación y no se esfuerzan por cambiar... ¿Cuáles son los riesgos de mantener esta actitud?
5. También existen personas que se miran con aceptación y que poseen una fuerza interior que las impulsa a mejorar. ¿Cuáles son las características de la personalidad de esas personas?

6. Me tomo un ratito y reflexiono... ¿Qué quiero de mí como persona? ¿En qué momentos me siento identificado con las actitudes arriba mencionadas?

7. ¿Deseo darme una y otra vez la oportunidad de cambiar, de mejorar? ¿Qué haré para que este deseo, no quede en una intención?

8. ¿Qué cosas debería hacer o cambiar para poner a Dios en un lugar más protagónico en mi vida?

9. Podemos tener diferentes experiencias del mar de acuerdo a las actitudes y a la manera que nos relacionamos con él... ¿Con qué actitud y de qué manera quiero encarar este viaje hacia mi interior?

Tema 6

15:22 min

COMPARACIÓN DE NUESTRO INTERIOR CON UN HOMBRE BUZO

Sentimientos del buzo vs. sentimientos al entrar en nuestro interior:

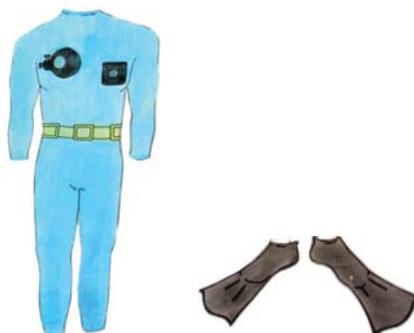


Vamos a hacer una comparación entre los sentimientos que puede tener un hombre que quiere hacer buceo en su interior, sus emociones, temores, etc... y lo que a nosotros nos puede generar el conocer nuestro interior.

**Vamos a ponernos en el lugar de un hombre que quiere ser buzo...
¿Con qué cuenta para entrar a lo profundo del mar?**

¿Qué necesita?

Necesita un traje y patas de rana, para poder soportar las bajas temperaturas y nadar más rápido.



Si queremos conocer el mar sin el traje ni las patas de rana... no vamos soportar mucho tiempo por el frío y nos vamos a cansar más; no sería la misma experiencia que con el traje y las patas de rana.

**¿Qué significa para cada uno ese traje y las patas de rana?
Aferrarnos a Dios en la oración.**

La oración es el traje para no padecer frío y las patas de rana que nos ayudan a avanzar, a no quedarnos con lo que vemos exteriormente de nosotros, a no estancarnos en los sentimientos negativos, en la baja autoestima, en la confusión, con las tribulaciones...sino de seguir nadando en lo profundo para hallar el tesoro que todos llevamos dentro.

El buzo posee antiparras



para poder mirar abajo del agua; ya que sin ellas, debería ir con los ojos cerrados y no podría ver nada. A nosotros nos pasa lo mismo, muchas veces queremos enfrentar los problemas, darle un sentido al dolor, resolver ciertas situaciones... pero no terminamos de abrir los ojos a la realidad y los cerramos porque nos es más fácil hacer como que “no pasa nada” o nos autoengañamos pensando “a mi no me va a pasar”.

¿Qué significan las antiparras en nuestro interior?

Buscar...

- **Discernimiento**
- **Reflexión**
- **Cuestionar nuestro actuar**
- **Criterios cristianos que nos orienten**

El buzo necesita un cronómetro



El buzo usa este reloj para controlar el tiempo de sumersión. Ese tiempo le marca su capacidad de tolerancia y si no lo respeta, puede correr graves riesgos. Podemos decir que es una advertencia, que le avisa que vuelva, que retorne a su medio seguro.

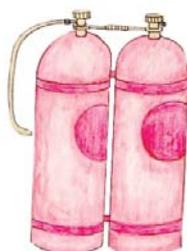
¿Qué significa el cronómetro para nosotros?

Es nuestro “reloj interior” que nos indica qué necesita nuestro interior.

Nosotros también tenemos nuestros tiempos para cada cosa que hacemos: un tiempo para conectarse a internet, tiempos para hacer sociales, tiempos para trabajar, para divertirnos, etc. Todos tenemos un “reloj interior” que nos indica cuándo estamos corriendo riesgo de desconectarnos de nosotros mismos, cuando no nos damos cuenta muchas veces de lo que sentimos, del rumbo que está tomando nuestra vida, de cómo estamos tomando nuestras decisiones, de cómo estamos tratando a los demás, especialmente a los que viven conmigo, cómo nos estamos cuidando exteriormente (nuestro cuerpo) e interiormente (nuestro corazón).

¿Cuánto tiempo nos tomamos para estar con nosotros mismos y especialmente con Dios?

El buzo necesita de tubos de oxígeno



Ellos le permiten al buzo recibir el aire para poder sumergirse en las profundidades del mar; ya que sin ellos, le sería totalmente imposible hacerlo.

Tienen cierta capacidad por eso determinan un límite en el tiempo de sumersión y requieren de un acostumbamiento.

¿Cuáles son nuestros tubos de oxígeno?

- **La oración meditando la Palabra del Señor**
- **La Eucaristía**
- **El sacramento de la reconciliación con uno mismo y con Dios**
- **Estar junto a Dios en nuestro diario vivir.**

Es la confianza en Dios, entregarnos a Él en los momentos difíciles para que le de a nuestro corazón el “aire” suficiente

Pero para eso primero necesito de tiempos de soledad para que mi corazón aprenda en ese silencio interior, a recibir ese oxígeno que es tan diferente a lo que la sociedad y lo exterior ofrecen. Igual que el buzo debe distanciarse y tomarse su tiempo para bucear, nosotros también necesitamos de un tiempo para “bucear” en nuestro interior, sentir la presencia del amor de Dios, darle un significado a los sacramentos, “respirar el aire de la Palabra”...

Muchas veces recibimos del mundo mensajes contrarios a esta concepción de “oxígeno” que nos incitan a buscar en lo material, en lo fácil, en lo exterior de una imagen, esa fuerza para sentirnos bien.

Nosotros... ¿qué estamos buscando...?

¿Queremos ser una persona que se conforma con nadar en la superficie, como un buzo que se conforma con mirar el mar desde la superficie?



Es posible que el buzo prefiera nadar así e ir respirando por un conducto al exterior porque le da seguridad lo conocido, lo que él puede controlar o tal vez porque teme las profundidades. Quizás le parece más cómodo y económico ya que para eso no necesita de un traje ni de tubos de oxígeno. Nosotros podemos tener una u otra actitud: podemos hacer el taller “quedándonos con lo más superficial” de nosotros mismos, que es un comienzo o podemos comprometernos un poquito más y profundizar sobre nuestras emociones, actitudes y pensamientos.

La experiencia va a ser diferente para cada uno. Así como el buzo que mira el mar desde la superficie...



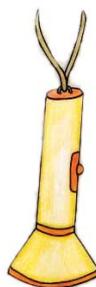
va a poder contar su experiencia de “conocer el mar” que será diferente al que se adentra en él. Ambas versiones son válidas; por ejemplo, es cierto lo que ve el primer buzo, que podrá contarnos si el mar está frío o no, si hay corriente, si se ve el fondo o si éste está demasiado lejos como para advertirlo, si ha visto algún pez o planta que le haya llamado la atención... Y si escuchamos al segundo buzo, nos podrá contar el color del mar en lo más profundo, cuándo la luz del sol deja de alumbrar las aguas, de qué color es el agua en las profundidades, qué peces existen allí donde no alcanzamos a ver... etc. Una experiencia es más enriquecedora que otra por lo que se descubre, pero tenemos que saber que todas las experiencias son válidas.

Cada uno irá eligiendo de qué manera se relaciona con “su mar interior”.

**Nadie debería sentirse presionado por el otro o por un grupo que lo anime a hacer el taller, sino que el motivo de entrar en sí mismo, debería ser...
su propia necesidad de conocerse para quererse un poco más,
mejorar las cosas que pueda cambiar,
principalmente sus vínculos con sus seres queridos,
con las personas que trabaja, consigo mismo y con Dios.**

Hay personas a las que les es más fácil entrar en su interior, o sea ponerse el traje y los tubos de oxígeno y nadar mar adentro. Pero hay otras que les cuesta más y se conformarán con escuchar, con estar presentes y a lo mejor con el tiempo comienzan a ir nadando, despacio y casi sin advertirlo, como un bebé comienza a caminar con esa espontaneidad que los caracteriza.

Para profundizar en el mar, el buzo necesita de una linterna



A medida que el buzo va descendiendo... va viendo menos y necesita de la iluminación de una linterna. Ella le da la seguridad que necesita para permanecer en ese lugar, pues si no la tiene, debería subir a la superficie.

A nosotros nos pasa lo mismo... hay momentos que sentimos que todo lo podemos manejar y que tenemos las cosas claras; estamos acostumbrados a mirarnos a nosotros mismos de una manera... pero también hay momentos en que estamos confundidos y necesitamos que alguien o algo nos sirva de luz, esa luz que nos ayuda a discernir qué debemos hacer, en qué nos equivocamos, qué tendríamos que cambiar, dónde está el nudo del problema, cómo afrontar nuestros conflictos, etc.

Es en esos momentos que nos parecemos al buzo que dice, "ya no veo ¡tengo que prender la linterna!". ¡Cómo cuesta tal vez, pedir ayuda, reconocernos imposibilitados de seguir por nuestros propios medios! A veces tardamos tanto en buscar esa ayuda que cuando nos decidimos, es demasiado tarde. Prender la linterna a tiempo, es prevenir muchos disgustos, muchos riesgos, evitar situaciones que después lamentaríamos.

¿Qué sería prevenir... evitar situaciones que después nos harían sufrir más?

Asimilar los valores cristianos y vivir según ellos.

Muchos sufrimientos son por no vivir nuestra vida según los Mandamientos del Señor.

Canción: "Enciende una Luz" (Un grito de esperanza)

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

"Todo lo que pidan en la oración con fe, lo alcanzarán".

Mateo 21, 22

"En él, ustedes, los que escucharon la palabra de la verdad, la Buena Noticia de la salvación, y creyeron en ella, también han sido marcados con un sello por el Espíritu Santo prometido".

Efesios 1, 13

"Por lo demás, fortalézcanse en el Señor con la fuerza de su poder. Revístanse con la armadura de Dios, para que puedan resistir las insidias del demonio".

Efesios 6, 10-11

"Oren sin cesar. Den gracias a Dios en toda ocasión: esto es lo que Dios quiere de ustedes, en Cristo Jesús. No extingan la acción del Espíritu".

1 Tesalonicenses 5, 17-19

"Porque la Palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que cualquier espada de doble filo: ella penetra hasta la raíz del alma y del espíritu, de las articulaciones y de la médula, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón".

Hebreos 4, 12

"El alimento sólido es propio de los adultos, de aquellos que por la práctica tienen la sensibilidad adiestrada para discernir entre el bien y el mal".

Hebreos 5, 14

"Queridos míos, si nuestro corazón no nos hace ningún reproche, podemos acercarnos a Dios con plena confianza, y él nos concederá todo lo que le pidamos, porque cumplimos sus mandamientos y hacemos lo que le agrada".

1 Juan 3, 21-22

Cuestionario 6: “Nuestro buzo interior”

1. “*El buzo necesita un traje para soportar las bajas temperaturas...*” ¿Qué significa en mi vida ese traje?

¿Qué necesito para soportar las bajas temperaturas de mi interior? (desilusiones, desánimo, soledad, apatía, sentimientos negativos, etc.)

2. “*El buzo necesita unas patas de rana para nadar más rápido...*” ¿Qué significan en mi vida esas patas de rana?

¿Qué me está impidiendo “nadar más rápido” hacia las profundidades de mi interior?

3. “*El buzo necesita unas antiparras para mantener sus ojos abiertos debajo del agua...*” ¿Qué significan en mi vida esas antiparras?

¿En qué situaciones prefiero sacarme las antiparras y no ver?

4. “*El buzo necesita un cronómetro para medir el tiempo de sumergimiento...*” ¿Qué significa en mi vida ese cronómetro?

¿Me tomo el tiempo suficiente para mi sumergimiento interior?

5. “*El buzo necesita unos tubos de oxígeno para poder permanecer largo tiempo en las profundidades del mar...*” ¿Qué significan en mi vida esos tubos de oxígeno?

¿En qué situaciones me cuesta ponerme los tubos de oxígeno?

6. “*El buzo necesita un snorkel para respirar cuando se sumerge cerca de la superficie...*” ¿Qué significa en mi vida ese snorkel?

¿Hay algo que me amarra a la superficie y me impide ir a las profundidades de mi interior?

7. “*El buzo necesita la iluminación de la linterna, para sentirse seguro y poder adentrarse en las profundidades...*” ¿Qué significa en mi vida esa linterna?

¿En qué momentos me resulta de poca ayuda?

Tema 7

09:57 min

¿QUÉ PUEDE GENERAR ENTRAR DENTRO DE UNO MISMO?

Las actitudes frente a la realidad de uno mismo

Vamos a imaginarnos qué sentimientos puede experimentar un buzo, ante la experiencia de conocer las profundidades del mar.

Vamos a crear una situación donde hay un muelle, desde donde varios buzos han decidido tirarse al mar. Cada uno de ellos va a tener emociones diferentes.



¿Qué le genera entrar a lo profundo del mar al primer buzo?
Cierta temor o miedo...



¿Qué puede hacer con ese temor que ha emergido en su interior? Puede querer evadirlo y para eso, empieza a poner excusas, como el frío, que aún no está listo, que tiene otros compromisos que le urgen, etc.

En realidad el temor lo está paralizando para entregarse a la experiencia. También puede superar ese temor y tomar fuerza o coraje para largarse a esta aventura de conocer el mar más de adentro.

A nosotros nos puede pasar lo mismo... nos puede dar mucho temor entrar en nuestro interior, conocernos más profundamente y ver qué nos pasa. Frente a esta sensación podemos buscar excusas, que se transforman en compromisos, cosas que hacer, obligaciones que podrían postergarse... para en definitiva evadir hacer el taller o hacerlo con un semi compromiso... “a veces faltó y otras voy”... “escucho pero ya lo viví”... “ya no estoy en edad para cambiar”... “estoy a las corridas”, etc.

Lo importante es abordar ese temor que nos sorprende lo más positivamente posible, que significaría poder superarlo o enfrentarlo de manera que nos ayude a crecer, que nos fortalezca.

¿Qué le genera al segundo buzo entrar y conocer el mar? Lo llena de aliento y alegría...



Este buzo está lleno de confianza y entusiasmo que contagia. Su actitud es totalmente diferente al anterior, que se cerraba cada vez más en su temor. Este buzo está preparándose para la experiencia que no conoce, pero le da ánimo y expectativa.

A nosotros nos puede pasar lo mismo. Hay personas que pueden sentir esas emociones con la expectativa de entrar en su interior, que sientan alegría por conocerse un poquito más, esperanza de poder cambiar lo que a lo mejor nunca sintieron que podían mejorar, que sientan ánimo por encarar desde un lugar diferente el conocimiento de sí mismos.

¿Qué le genera al tercer buzo entrar en su interior? Mucha desconfianza y dudas...



Le da desconfianza hasta subirse al muelle, hay algo que no le gusta, que le crea incertidumbre, como un mal presentimiento... lo llena de dudas que sólo la experiencia las puede responder: "¿y si me cuesta nadar con los tubos de oxígeno y me canso?" "¿y si aparece algún animal que me asusta y no sé qué hacer en el momento?" "¿y si al final el esfuerzo no vale la pena?". Puede cerrarse a sus dudas y quedarse pensando como si estuviera en una calesita de la que no puede bajarse, hasta que finalmente nada le da la seguridad que necesita para lanzarse a la experiencia; o puede decidir dejar de lado esos pensamientos que lo ayudan a turbarse más y confiar entregándose a tener su propia experiencia del mar.

A nosotros nos puede pasar lo mismo frente a la propuesta de un taller de conocer nuestro interior: “¿Y si no me gusta... me lleno de más problemas... y tengo que cambiar todo lo que no veo?... y al final... ¿Qué voy a hacer con todo lo que quiera cambiar?”; “más vale me quedo como estoy que tan mal no me va... y dejo esto para más adelante... en todo caso cuando tenga más tiempo y esté más tranquilo...”.

Cada uno debe decidir por sí mismo si quiere afrontar sus barreras y pasar por sobre ellas para llegar un poquito más adentro, pero nadie puede obligar al otro a tomar esa decisión. Es algo personal e íntimo, sí podemos acompañar a otra persona, pero esto es una experiencia del interior de cada uno y Dios.

¿Qué le genera al cuarto buzo conocer el mar? Cierta indiferencia...



Se trata de un buzo al que no le genera demasiada expectativa entrar a conocer lo profundo del mar, no le despierta demasiadas inquietudes pero tampoco rechazo. Es una actitud de “¿por qué no?”. No lo hace desde un compromiso consigo mismo, sino a lo mejor, porque se dieron así las cosas, porque tiene tiempo, porque mal no le viene...

Nosotros también podemos sentir esta indiferencia durante el taller, que significa que lo hacemos porque podemos; pero si tuviéramos otra cosa más atractiva o redituable, seguramente lo dejaríamos en segundo lugar; o lo hacemos porque no nos viene mal, reconocemos que es un bien para nuestra persona y por eso hacemos el esfuerzo... pero sin una inquietud que nos impulse a un compromiso mayor. Puede que nuestro propio interior nos genere indiferencia y no nos moleste o preocupe demasiado.

Sea cual fuera, a medida que va teniendo **experiencia de bucear**, el buzo se va sintiendo más seguro, más confiado en sí mismo, ya que las fantasías van dando lugar a la realidad.

El temor se va disipando en la medida que se va familiarizando con lo que ve y puede dominar ese sentimiento.

La expectativa va dejando atrás la indiferencia, pues crece el interés por lo que va conociendo...

**Nosotros también...
nuestras emociones van cambiando
a lo largo de la experiencia de entrar en nosotros mismos...
depende de cada uno**

Meditación:

“BUCEANDO EN LAS PROFUNDIDADES”

“Cuando me sumerjo en el mar, tengo la sensación de adentrarme en un mundo desconocido. Al principio me siento incómodo. Es un entorno extraño, frío, donde muchas veces no se ve el fondo y la presión lastima mis oídos. A medida que desciendo voy dejando a un lado los temores. Mis ojos se acostumbran a la penumbra y las siluetas de los organismos marinos se hacen cada vez más nítidas. Siento el silencio absoluto que reina en las profundidades, donde sólo se oye la propia respiración.

Al continuar descendiendo, la luz del sol se debilita, debo mirar mi reloj y estar atento a la profundidad para no excederme de los límites de inmersión, lo que me recuerda mi condición humana. Enciendo mi linterna y entonces los colores del mundo submarino reviven y muestran todo su esplendor. A cada impulso con mis aletas descubro criaturas que nunca había visto antes.”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“El señor es bueno con los que esperan en él, es un refugio en el día de la angustia; reconoce a los que confían en él”.

Nahum 1, 7

“Luego me dijo: -No temas hombre predilecto. ¡La paz esté contigo! ¡Sé fuerte y valeroso!- Mientras él me hablaba, recobré las fuerzas y le dije: -Que hable mi Señor, ya que me has fortalecido”.

Daniel 10, 19

“Tu convertiste mi lamento en júbilo, me quitaste el luto y me vestiste de fiesta, para que mi corazón te cante sin cesar. ¡Señor, Dios mío, te daré gracias eternamente!”.

Salmo 30, 12

“Él les respondió: -¿Por qué tienen miedo, hombres de poca fe?-. Y levantándose, increpó al viento y al mar, y sobrevino una gran calma”.

Mateo 8, 26-27

“Si yo no hubiera venido ni les hubiera hablado, no tendrían pecado; pero ahora su pecado no tiene disculpa”.

Juan 15, 22

“Cuando yo vi que no procedían rectamente, según la verdad del Evangelio, dije a Cefas delante de todos: -Si tú, que eres judío, vives como los paganos y no como los judíos, ¿por qué obligas a los paganos a que vivan como los judíos?”-

Gálatas 2, 14

Cuestionario 7: “Buceando en mi Interior”

1. “Cuando el buzo se sumerge en el mar tiene la sensación de adentrarse en un mundo desconocido...” ¿Hay momentos en que me siento de esa manera con respecto a mí mismo? ¿Puedo identificarlos? ¿Cuáles son?
2. El buzo al principio se siente incómodo... ¿Qué aspectos de mi mismo, me generan cierta incomodidad? (tal vez algunos sentimientos o pensamientos que me gustaría cambiar o actitudes que querría modificar... u otras cosas)
3. ¿Me genera temor conocer mi interior? ¿Por qué?
4. El buzo dice “A medida que desciendo voy dejando a un lado los temores”... ¿Creo que a medida que entre en mi interior, iré dejando como el buzo, mis temores? ¿Por qué?
5. El buzo nos comparte: “Mis ojos se acostumbran a la penumbra”... ¿Qué significado tienen para mí “las penumbras”? (tal vez los defectos, las confusiones, los dolores...)
6. El buzo siente el silencio absoluto que reina en las profundidades... ¿Qué me sugiere el término de “silencio absoluto”? ¿Lo asocio a algo placentero o a algo más bien tenebroso?

7. Cuando el buzo continúa descendiendo, la luz del sol se debilita... ¿Qué significa para mí *“la luz del sol”*? ¿En qué momentos de mi vida sentí que la luz se había debilitado?

8. El buzo dice que debe estar atento a la profundidad, para no excederse de los límites de inmersión... ¿Qué me generan los límites? ¿Siento que alguna vez me excedí de ellos? ¿Cómo me sentí?

9. Los límites de inmersión le recuerdan al buzo su condición humana... ¿Qué sería para mí, recordar mi condición humana?

10. El buzo dice que cuando enciende su linterna, los colores del mundo submarino reviven y muestran su esplendor... ¿Qué sería para mí, revivir y experimentar mi esplendor? (tal vez lo relaciono con la solución de un problema, con llevarme mejor con alguien importante para mí, con progresar....)

11. Y él continúa *“A cada impulso descubro criaturas que nunca había visto antes”*... ¿Estoy dispuesto a descubrir cosas de mi mismo, que a lo mejor no había visto antes?

12. Para ello necesito tener apertura a mirarme nuevamente y redescubrirme... ¿Qué cosas me gustaría y me alegraría encontrar? (tal vez cualidades que no sabía que tenía, tal vez virtudes u otra manera de enfocar o mirar la realidad...)

Tema 8

04:22 min

EL RUMBO DE MI VIDA

El **rumbo de la vida** está dado por **cómo** ha sido la educación recibida, cómo viví la vida familiar, las experiencias positivas y negativas que han marcado vivencias y sentimientos, que hoy ayudan a formar la personalidad. Así nos formamos la valoración de nosotros mismos como personas, de acuerdo a la valoración que otras personas influyentes en nuestra personalidad, han hecho de nosotros. El rumbo significa hacia dónde se dirige nuestra vida en lo profesional, laboral; pero nos vamos a referir a un rumbo interior, a un rumbo hacia los valores cristianos o hacia vivir la vida como quiero según el momento que esté atravesando; es ponerse un objetivo como persona y luchar por él. Muchas veces queremos ser de una manera pero estamos condicionados por las carencias afectivas de nuestra personalidad.

Si deseo ser una persona de bien, ¿cómo saber si el rumbo es el correcto?

Lo primero es definir cuál es el rumbo que quiero fijar, a qué quiero llegar, el fin, la meta a alcanzar... por ejemplo: si se va a tomar un examen, entonces hay que prepararse para rendir ese examen; si es de matemática, no se debe estudiar para lengua.

Muchas veces queremos tener valores humanos pero no hemos trabajado en ellos, entonces cuando llega el momento de vivirlos, no puedo hacerlo. Ej: si para mí la verdad es un valor, debo prepararme para sostenerla en momentos en que preferiría decir una mentira. La verdad tiene a veces un costo. Si quiero seguir un rumbo hacia ese valor, debo poner todo de mí para no torcer ese rumbo. Las personas podemos mejorar o desmejorar, pero no por nada se generan los cambios positivos o negativos, nuestras acciones están involucradas y generamos influencias buenas o malas en otros y los demás en nosotros.

No se puede vivir como si los seres humanos fuesen “como las plantas”... que si un día se secan, se caen y ya está. Para que una planta se muera, alguien tuvo que dejar de regarla o un hongo tuvo que matarla. Comprender nuestra responsabilidad en quiénes somos, es un acto de madurez y crecimiento. De a poco vamos asumiendo esa responsabilidad en nuestra vida... las consecuencias de nuestros actos.

¿Cuál es la meta del cristiano?

El Reino de los Cielos.

Dios nos marca el rumbo: la santidad.

El Evangelio es nuestro manual para poder fijar ese rumbo

Canción: “Quiero ser santo” (Pilgrims2)

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Allí habrá una senda y un camino que se llamará –Camino Santo- No lo recorrerá ningún impuro ni los necios vagarán por él; no habrá allí ningún león ni penetrarán en él las fieras salvajes. Por allí caminarán los redimidos, volverán los rescatados por el Señor; y entrarán en Sión con gritos de júbilo, coronados de una alegría perpetua: los acompañarán el gozo y la alegría, la tristeza y los gemidos se alejarán”.

Isaías 35, 8-10

“Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana; el mañana se inquietará por si mismo. A cada día le basta su aflicción”.

Mateo 6, 33-34

“Entonces Jesús, mirando alrededor, dijo a sus discípulos: -¡Qué difícil será para los ricos entrar en el Reino de Dios!-. Los discípulos se sorprendieron por estas palabras, pero Jesús continuó diciendo:- Hijos míos, ¡qué difícil es entrar en el Reino de Dios! Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, que un rico entre en el reino de Dios”-.

Marcos 10, 23-25

“Esto no quiere decir que haya alcanzado la meta ni logrado la perfección, pero sigo mi carrera con la esperanza de alcanzarla, habiendo sido yo mismo alcanzado por Cristo Jesús. Hermanos, yo no pretendo haberlo alcanzado. Digo solamente esto: olvidándome del camino recorrido, me lanzo hacia adelante y corro en dirección a la meta, para alcanzar el premio del llamado celestial que Dios me ha hecho en Cristo Jesús.

Así debemos pensar los que somos maduros; y si en alguna cosa ustedes piensan lo contrario, Dios los iluminará. De todas maneras, cualquiera sea el punto adonde hayamos llegado, sigamos por el mismo camino”.

Filipenses 3, 12-16

“Si yo no hubiera venido ni les hubiera hablado, no tendrían pecado; pero ahora su pecado no tiene disculpa”.

Juan 15, 22

“Dios en efecto, no nos llamó a la impureza, sino a la santidad. Por eso, el que desprecia estas normas, no desprecia a un hombre, sino a Dios, a ese Dios que les ha dado su Espíritu Santo”.

1 Tesalonicenses 4, 7-8

Cuestionario 8: “El rumbo de mi vida”

1. ¿A qué se refiere el concepto “*rumbo de mi vida*”?
2. Si tuvieras que mirar la película de tu historia interior: ¿Cómo dirías que se formó tu personalidad... teniendo en cuenta la educación que recibiste, tu entorno familiar, tus experiencias positivas y negativas?
3. La educación recibida pudo haber influido positiva y/o negativamente en lo que hoy pensás, creés, sentís, valorás o priorizás en tu vida... ¿Cómo describirías hoy a esas influencias?
4. Podemos identificar un rumbo exterior conformado por lo intelectual, laboral, social, deportivo, amistades, compromisos, imagen, etc., que nos van marcando una tendencia, intereses y vamos tomando un rumbo hacia un lado u otro. ¿Cómo definirías tu rumbo de acuerdo a esas tendencias y prioridades?
5. ¿A qué responden esas prioridades... a la satisfacción personal, a saciar un vicio, a la inercia, a la costumbre...?
6. Si miro hacia dentro con sinceridad... ¿Veó alguna tendencia o algo que priorizo en mi vida, que me esté generando cierta desvalorización hacia mi persona? ¿Por qué?

7. Al árbol se lo conoce por sus frutos... a mi rumbo interior lo puedo percibir a través de las intenciones de mis actos... ¿Qué rumbo ha ido tomando mi actuar últimamente?

8. Vamos a presentar unos casos:

Juan dice: "Mi meta es llegar a ser exitoso y producir mucho dinero, para poder darme los placeres en vida".

Pedro dice: "Mi meta es ser feliz y vivir como vengas... *está todo bien*"

Matías dice: "Mi meta en la vida es expresar mi vocación y sentirme realizado, haciendo lo que siento".

Isabel dice: "¿Para esto nací? No, yo quiero otra cosa de mí... quiero ser alguien, ser reconocida, tener talentos, ganar mi propia plata y no depender de nadie".

María dice: "Mi meta es vivir mi vida y que al final de mi camino mire atrás y diga: *tomaría el mismo camino*...los errores me ubicaron y mis aciertos me confirmaron".

Felipe dice: "Mi meta es sentirme útil y demostrar lo que valgo. Quiero salir en los diarios y que me conozcan como una persona inteligente y generar confianza".

¿Desde qué lugar habla cada uno?

¿Cómo dirías que es el rumbo de cada uno de estos personajes?

¿Te parece que esas afirmaciones hablan de la personalidad de cada uno?

¿Cómo te parece que habrá sido la educación que recibieron?

Tema 9 - 1ª parte

07:18 min

EL BUZO ENTRA AL MAR

Vamos a profundizar el tema de mantenernos en el rumbo fijado, comparándonos con el buzo que ha decidido por fin, entrar al mar.

En el fondo del mar... el buzo va a encontrar ciertas plantas, como las algas...



Y va a poder conocer ciertos peces propios del fondo del mar...



El mar representa el interior de cada uno de nosotros. Dentro nuestro todos tenemos un tesoro y lo vamos a comparar con un cofre que guarda un tesoro en el fondo del mar.



Dios nos dio a cada uno un tesoro interior y desea que lo encontremos...

¿Cuál es ese tesoro?

Nuestros talentos

Nuestras capacidades

Nuestras aptitudes

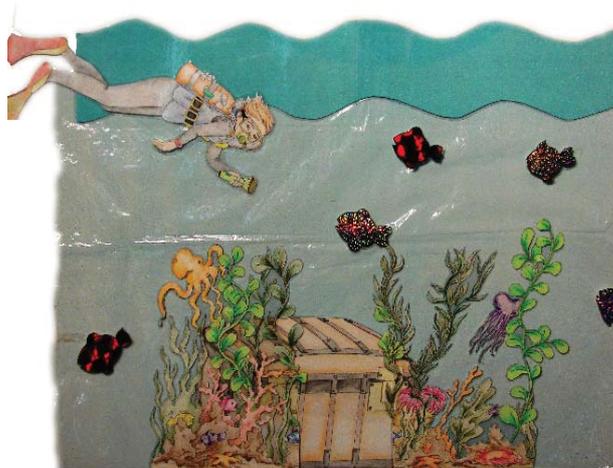
Nuestra capacidad para hacer el bien

Nuestra capacidad para dominar nuestros impulsos

Nuestra capacidad para amar a los demás

Nuestra capacidad para sentir a Dios

Vamos a imaginarnos que el buzo entra al mar para buscar ese tesoro...

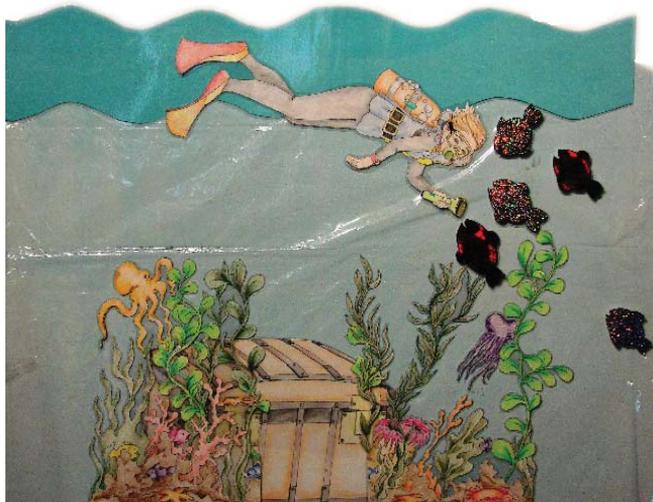


Esa es su meta, su objetivo y para lograrlo se ha planeado un camino, se ha preparado sus tubos de oxígeno, su linterna, su cronómetro, y sintiéndose listo para su aventura, ha emprendido la experiencia animadamente.

Pero en el camino encuentra unos atractivos peces de colores que llaman su atención. Se queda mirándolos, muy divertido y entretenido. ¡Es algo que jamás había visto! ¿Cómo no aprovechar esta maravillosa oportunidad de conocer esa vida debajo del mar?



Así, sin darse demasiada cuenta, al seguir esos peces de colores, desvía el rumbo que se había prefijado para encontrar el tesoro en el mar.



Está contento, siente alegría y no repara en las consecuencias de su distracción. Para él la señal de su inmediata felicidad, es un signo de que está haciendo bien las cosas. No recuerda el tiempo de inmersión bajo el agua, la duración de la luz de la linterna, las temperaturas y su capacidad de tolerancia. Sólo está atraído por lo divertido e inmediato.

¿Cuándo nosotros nos desviamos?

Cuando queremos vivir una vida más serena, más tranquila y más atentos a nuestra vida espiritual pero en lo cotidiano nos empezamos a distraer con los problemas diarios, con lo inmediato, con compromisos sociales, con lo que nos dicen los demás, cuando nuestro trabajo ocupa más de lo que debería (a lo mejor nos justificamos por ganancias económicas), con todo lo que le interesa a nuestro yo exterior... Olvidamos de darle un espacio a lo que sentimos, a lo que necesita nuestro yo interior.

Las gratificaciones que sentimos, esa alegría pronta que nos generan las cosas exteriores, nos confunden y creemos que estamos “haciéndonos bien”, pero a la larga nos están alejando de lo más importante de nosotros mismos: nuestro corazón, nuestra vida espiritual, nuestra capacidad de sentir a Dios...

Cada uno debe conocer en sus vidas qué está funcionando como estos peces de colores. Dios quiere que encontremos este tesoro para que encontremos lo más profundo de nuestro ser, pero a veces nos cuesta porque aparecen cosas de apariencia más interesante o urgente, como el celular, el trabajo, o el deporte, lo social, los problemas, las atracciones, etc. que nos distraen de esa mirada interior tan necesaria para nadar hacia adentro.

**Hay otro factor al que tenemos que estar atentos porque nos puede poner en riesgo:
las algas del fondo del mar.**

¿Qué pasa si me voy metiendo entre las plantas acuáticas del mar?



Cuando el buzo se mete entre las algas del mar, su linterna ilumina en lugar del trayecto hacia el tesoro, las algas. Corre el riesgo de que se le quede enredada y la pierda. ¿Cómo va a poder ubicarse dentro de lo profundo del mar sin linterna? ¿Cómo va a poder ver qué tiene delante sin la luz de la linterna?

¿Cuándo nosotros metemos la linterna dentro de las algas y queda enredada?

Nos pasa eso cuando en lugar de ocuparnos de las preocupaciones, los problemas y obligaciones... nos involucramos, nos angustiamos y al final, nuestra mente y nuestro corazón terminan enredados en las algas de esas preocupaciones inevitables de nuestra realidad, como si fueran una telaraña que no nos deja salir. De esa manera no podemos encontrar la manera de resolverlos o de buscar cómo enfrentarlos lo mejor posible porque no podemos pensar ni sentir la ayuda de la Luz de Dios porque estamos demasiado involucrados. Es como perder la linterna y ante esa confusión interior, muchas veces nos paralizamos y ya no sabemos cómo seguir.

El buzo retoma su camino hacia el tesoro...

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“El hombre bueno saca cosas buenas de su tesoro de bondad; el hombre malo saca cosas malas de su tesoro de maldad”.

Mateo 12, 35

“La lámpara del cuerpo es el ojo. Si el ojo está sano, todo el cuerpo estará iluminado. Pero si el ojo está enfermo, todo el cuerpo estará en las tinieblas. Si la luz que hay en ti se oscurece, ¡cuánta oscuridad habrá!”

Mateo 6, 22-23

Cuestionario 9: “Entrando en mi mar interior”

1ª parte

1. ¿Qué es para mí el mar interior? ¿Tengo experiencia de haber entrado en ese mundo interior, tan personal e íntimo?
2. ¿Me he encontrado con mi tesoro interior? ¿Con qué lo identifico?
3. ¿Con qué puedo relacionar en mi vida, los peces de colores que llaman tanto mi atención, que me distraen de lo “*importante*”, desviándome de mis valores, de la meta que me he fijado?
4. ¿He sentido en ocasiones que se ha enredado mi “linterna interior”? ¿En cuáles? ¿Qué sentimientos me ha generado
5. ¿Puedo identificar situaciones donde he “retornado” al camino de mi rumbo interior?

Tema 9 - 2ª parte

15:16 min

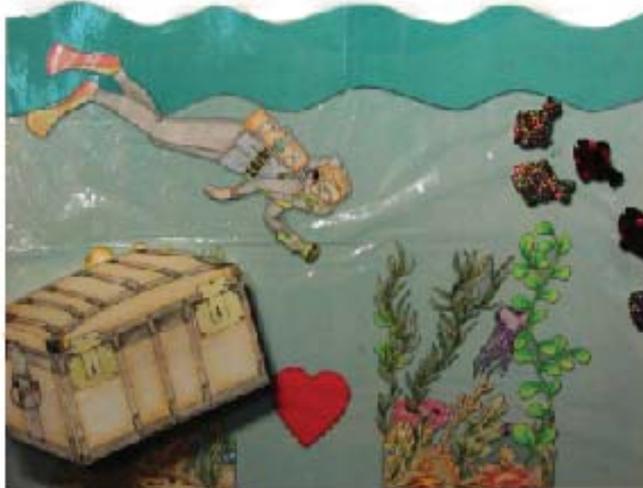
Finalmente vamos imaginar que el buzo se da cuenta de cómo estuvo desviándose de su objetivo, deja de lado los pescaditos y las algas para encontrar ese tesoro. ¿De qué sirve encontrar el tesoro si no posee las llaves para abrirlo? Primero tiene que encontrar una llave para abrirlo. ¿Cuáles vendrían a ser esas llaves para poder abrir ese tesoro?

Primero de todo, controlar nuestras emociones, lo que hablamos y nuestros pensamientos; porque esas son las primeras algas que nos empiezan a enredar.

Hay muchas maneras de desarrollar un auto dominio interior, como contar hasta diez cuando algo nos molesta, rezar, salir a caminar, etc.

Supongamos que encontramos las llaves, que nos controlamos, podemos medir nuestras palabras, conducir positivamente nuestros pensamientos y dominar las emociones, lo que nos permite abrir el cofre.

¿Qué hay dentro del cofre? **Nuestro corazón.**



En el corazón podemos encontrar diversos sentimientos buenos y otros que nos hacen daño, como la bronca, el enojo, la impaciencia, la intolerancia, la ira, el rencor. También podemos encontrar dolores y heridas que hemos recibido a lo largo de nuestra vida.

Todos tenemos sentimientos y los podemos reconocer. Es importante darnos cuenta de la raíz de esos sentimientos, qué los despierta, qué los ha generado, porque como todo, una vez que sabemos qué ha desatado una emoción, la podemos controlar más fácilmente, de lo contrario será ella la que nos controle a nosotros. A veces podemos entender esos sentimientos, otras veces no tanto, porque son angustias que arrastramos desde hace mucho tiempo, tanto que conforman nuestra personalidad y es muy común que hasta responsabilicemos a los demás de muchas de nuestras emociones y contrariedades.

El punto no es que no tengamos sentimientos ya que somos seres humanos y es imposible no sentir. Puede gustarnos o no lo que sentimos pero la realidad es que todos tenemos emociones dentro nuestro.

El punto es: ¿Qué vamos a hacer con lo que vemos que tiene nuestro corazón?

Podemos dejarlo tal como está o podemos intentar limpiarlo de esos sentimientos que no nos conducen a nada bueno. Vamos a comparar nuestro corazón con una remera blanca que tiene una mancha; no importa con qué se manchó, sino sacarla.

Podemos tener diferentes actitudes frente a la mancha, actitudes que son similares a lo que sucede frente a lo que vemos que tenemos que mejorar:

1- Podemos tener interés por cambiar, por mejorar, por crecer... eso sería buscar algún producto para sacar la mancha; es tener interés por limpiar la remera.

2- Podemos haber intentado durante mucho tiempo y sentirnos desanimados y decir "ya intenté sacar la mancha por todos los medios y no salió"; entonces ¿qué hago? Empiezo a cubrirla para disimularla y conforme pasa el tiempo, olvidamos lo sucedido y creemos que la mancha ya no existe. Sería como poner "parches", como hacer que no ha pasado nada, creer que no existen consecuencias porque no hablamos más de ciertos sucesos, es armarnos de corazas que sólo sirven para alimentar nuestras apariencias. Lo malo es que nos creemos que somos esas corazas, nos convencemos que somos quienes en realidad no somos. Así quedan escondidos sentimientos de dolor, tristezas, vacíos afectivos, que de alguna manera se hacen presentes en nuestra vida cotidiana.

3- Otra alternativa es no darle importancia a la mancha y salgo con ella a todos lados. Es como convivir con nuestros defectos, nuestros errores, nuestros sentimientos negativos sin intentar mejorarlos ni reparar en lo que generamos.

Sea cual fuera nuestra actitud, lo mejor es tratar de cambiar y para eso tenemos que involucrarnos con nuestra realidad interior y limpiar nuestro corazón junto a Dios. Pero para eso, es preciso tomar un compromiso con nosotros mismos, con lo más valioso que tenemos dentro: nuestro corazón.

*Amarnos es desearnos el bien...
y el primer bien, es nuestra felicidad interior.
Esa felicidad interior se alcanza con el Amor de Dios.*

Así como hay productos para sacar las manchas de una remera, para limpiar el corazón, contamos con el perdón. Por eso vamos a trabajar mucho sobre el perdón a lo largo de estos encuentros. Muchas veces no queremos perdonar porque tenemos algo de venganza y queremos una revancha y decirle a la persona que nos ha herido o maltratado, todo lo que sentimos.

Pero eso no nos lleva a limpiar el corazón ni encontrar la paz interior, sólo nos carga más de bronca y dolor. Es un alivio transitorio, que no conduce a la paz interior ni a la reconciliación con nuestra realidad.

Fichas negras

Cuando no limpiamos el interior, nuestro mar interior va quedando con suciedades que luego nos perjudican para poder sentir la armonía interior.

Los sentimientos negativos forman lo que vamos a llamar "fichas negras". Son fichas negras la bronca, el resentimiento, el enojo... entre otros sentimientos tan humanos pero que si no los controlamos, nos pueden hacer mucho daño.



Uno de los daños, si no son controlados, es que se pueden convertir en obstáculos para encontrar nuestro tesoro interior. Al igual que las cosas de todos los días, las preocupaciones, problemas, el trabajo, etc. representaban a los pescaditos que nos distraían, las fichas negras representan la suciedad del mar que dificulta la mirada interior interponiéndose entre ella y el cofre.



¿Qué pasa cuando no controlo esos sentimientos sino que ellos me controlan a mí? Empiezan a perturbar todo mi corazón, tapan el ojo del corazón y eso hace que no pueda “ver” desde esa mirada interior.



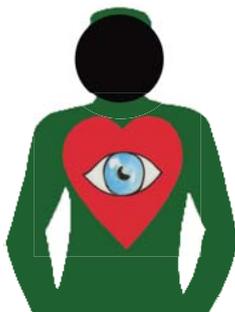
Me tensiono interiormente porque ese enojo lo siento en forma de perturbación en mi espíritu. Esto se siente por ejemplo, cuando estamos tensos, desequilibrados interiormente, dominados por el enojo o el dolor que nos llevan a decir cosas hirientes y desagradables a los demás; o dominados por la ira que nos lleva a hacer cosas agresivas y descontroladas. También podemos estar perturbados, que todo eso quede dentro nuestro y no lo sacamos a los demás, puede suceder que el control de la imagen que otros ven de nosotros sea importante o que somos tan medidos exteriormente, que simulamos las emociones y estados de ánimo. Puede suceder que la perturbación se encauce en forma de auto-agresión: es el caso de la droga, el alcohol, los vicios o los excesos que nos hacen mal.



¿Cómo puede empezar una perturbación interior?

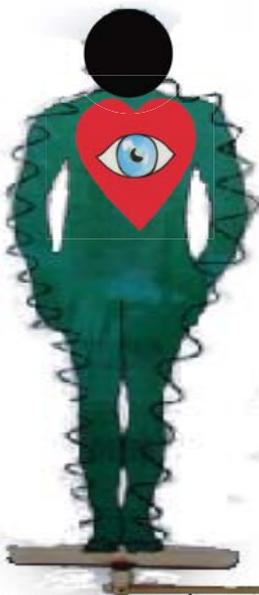
Ante una situación X que es desagradable o dolorosa, que nos contraría o nos mortifica, lo primero que nos suele suceder es que nos tensionamos mentalmente y no podemos pensar ni ver las cosas claramente. Cuando esto nos sucede, es como que esa tensión en forma de ficha negra, penetra en la mente y la perturba.

YO
EXTERIOR



Podemos reconocer esa tensión de muchas maneras: dolor de cabeza, dolor de estómago, nervios, una sensación de inquietud, presión alta, etc. Esto sucede cuando se tensiona todo el cuerpo.

YO
EXTERIOR



Por más que el síntoma pueda solucionarse con medicación y desaparecer, el motivo o la raíz del mismo, o sea la causa que lo originó, aún sigue ahí. Es importante llegar a la resolución de ella, pues de lo contrario la tensión comienza a penetrar de a poco en nuestro corazón, como pudimos ver hace un ratito. Cuando no resolvemos esa tensión interior, comenzamos a reaccionar con nervios y mal humor con todo lo que nos molesta o nos sale mal, más allá de lo que en realidad generó la tensión. Es muy difícil controlar los sentimientos en ese estado y por lo tanto afloran con más fuerza las fichas negras. Entonces nos acostumbramos a reaccionar con bronca, enojo o fastidio. Así, perdemos la capacidad de pensar claramente y sólo miramos lo que sentimos. Es como que la linterna se quede enfocando sólo esas fichas negras que ha encontrado y no puede salir de ahí.



El buzo por lo tanto queda detenido en su búsqueda del cofre; nosotros también nos detenemos en nuestro camino interior cuando estamos dominados por los sentimientos negativos. Ellos no sólo nos quitan la luz interior, sino que también nos cansan y nos sacan la fuerza que necesitamos para mejorar.

Es tan importante limpiar y ordenar este mar interior, para que podamos vivir con más armonía con nosotros mismos, con los demás... y podamos sentir el amor de Dios que es la fuente de la felicidad que tanto necesitamos.

**Por los sentimientos negativos...
acudir al Señor para que nos renueve y nos transforme,
es un medio de sanación interior,
de sanar esos sentimientos,
para que ellos no sean una carga,
sino una excusa para fortalecernos interiormente con su Gracia.**

Las fichas negras tienen cualidades muy nocivas. Una de ellas es la capacidad de agrandarse y hacerse cada vez más influyentes en nuestras reacciones. Otra cualidad es su capacidad para reproducirse. Ellas hacen "hijitos" que se contagian a otros. Esto quiere decir que nos podemos hacer mucho mal unos a otros pasándonos esas fichas negras. Esto ocurre cuando hablamos mal unos de otros, compartimos nuestras tensiones por las cosas que suceden, perturbamos el ambiente con nuestros problemas y muchas situaciones más. ¡Cuántas veces soportamos las fichas negras de los demás con la excusa de que son nuestros amigos, parientes, o porque no sabemos cómo "escapar"!

Por eso hay que tener mucho cuidado con estos sentimientos a los que podemos comparar con un piojo que si bien parece indefenso, si no lo sacamos a tiempo de nuestras cabezas, pone cuarenta huevitos y en una semana tendremos 40 piojitos más. Esos piojitos son esos sentimientos de bronca, orgullo, egoísmo que nos perturban y nos impiden pensar con claridad. Muchas veces nos los contagiamos de otras personas que nos involucran con sus problemas y tensiones; otras surgen de nuestra frágil manera de controlarlos y evitarlos.

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Los que viajaron en barco por el mar, para traficar por las aguas inmensas, contemplaron las obras del Señor, sus maravillas en el océano profundo”.

Salmo 107, 23-24

“En fin, vivan todos unidos, compartan las preocupaciones de los demás, ámense como hermanos, sean misericordiosos y humildes. No devuelvan mal por mal, ni injuria por injuria; al contrario retribuyan con bendiciones, porque ustedes mismos están llamados a heredar una bendición”.

1 Pedro 3, 8-9

“Tú Señor conoces todos mis deseos, y no se te ocultan mis gemidos: mi corazón palpita, se me acaban las fuerzas, y me falta hasta la luz de mis ojos”.

Salmo 38, 10-11

TCMI – Tema 9

Cuestionario 9: “Entrando en mi mar interior”

2ª parte

1. ¿En qué situaciones me ha sido más fácil controlar mis sentimientos negativos?
¿En qué situaciones, no? ¿Cómo me he sentido en esas situaciones?
2. Dejo fluir algún sentimiento negativo de mi interior... ¿Puedo identificar en qué circunstancia se generó?
3. ¿Cómo creo que podría apaciguar mis sentimientos negativos de una manera positiva?
4. ¿Cómo sería la personalidad de quienes buscan apaciguar un malestar interior, compensándolo con algo del exterior?

5. ¿Cómo sería la personalidad de las personas que culpan a otras por sus sentimientos y desgracias?

6. ¿Qué sentimientos tiene una persona a la que le cuesta perdonar de corazón?

7. ¿En qué momentos mis sentimientos negativos condicionan mi actuar?

8. Cuando estoy perturbado... ¿Cómo manejo esa perturbación... o ella me maneja a mí?

Tema 9 - 3ª parte

04:55 min

Por eso lo más importante es buscar la fortaleza en Dios y asimilar su Palabra, pues cumpliendo con su mandamiento de amor *“Ámense los unos a los otros. Así como Yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros”* (Jn 13, 34) y *“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”* (Mc 12, 31), estamos buscando en el amor de Dios una protección para nuestro interior.

Sanar los sentimientos

Por eso debemos sanar los sentimientos negativos recurriendo al amor de Dios. Muchas veces no podemos terminar de sentir y pensar con claridad, aun cuando recemos y acudamos a Él, porque no hemos sanado estos sentimientos.

**Lo que hace la sanación...
es darle fuerza a los sentimientos de Dios,
favoreciendo la apertura hacia nuestro interior,
y que la gracia de Dios entre y sane nuestro “mar interior”.**

Este camino de sanación, comienza por buscar serenidad exterior, para sentirnos más tranquilos, evitando lo más posible las tensiones. Enseguida nos sentimos diferentes, más relajados, y es que estamos pacificándonos. Es lograr que las tensiones y problemas diarios no nos pongan tan nerviosos, inquietos, contrariados, enojados. Muchas veces para paliar esos estados de ánimo, acudimos a cosas exteriores que nos calman momentáneamente. Ponernos en manos de Dios para sanarnos, es estar atentos de no depender de medicaciones para poder dormir, ni del alcohol para apagar nuestras penas.

La propuesta de la sanación en Cristo nuestro Señor empieza por comprender que tenemos que buscar la serenidad y la paz interior en Él. *“Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré”* (Mateo 11, 28). Esa paz que sólo Él nos puede dar, no es momentánea sino que perdura a pesar de las cosas que nos suceden.

Cuando disponemos el corazón de otra manera, cuando nos abrimos a Dios, cuando renunciamos a manejarnos desde esos sentimientos, Dios empieza poco a poco, a poner sentimientos de comprensión donde estaban los de resentimiento y rencor; sentimientos de perdón donde la venganza nos estaba manejando con esas murmuraciones mentales.

Así va cambiando las fichas negras por las que vamos a llamar “blancas” y que representan el Amor de Dios, los valores humanos de respeto, tolerancia, honestidad, la verdad, etc.



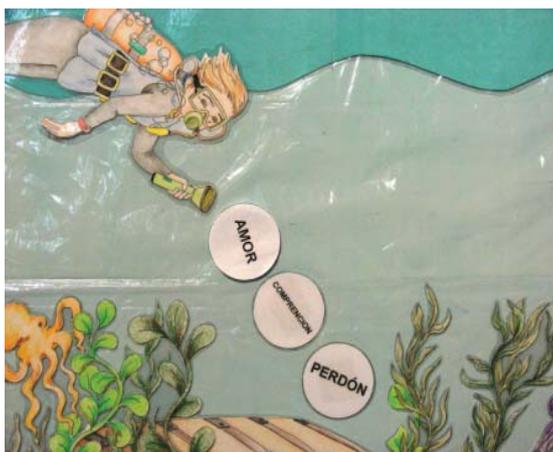
En la medida que nos va cambiando todo lo que nos estorba por Su amor, nos vamos sintiendo más ordenados, y ese orden generalmente es tanto exterior como interior. La gracia de Dios limpia la tensión, igual que limpiamos con este trapo el marcador con el que habíamos ensuciado el yo exterior e interior.



Y comparando la sanación en nuestro interior a través del amor, con el buzo, vamos a ver cómo Dios se dona a nosotros en amor y nos sana los sentimientos, poniendo sentimientos más puros, cambiando las fichas negras por las blancas.



Y un día nos damos cuenta, que en lugar de bronca tenemos paciencia, perdón, comprensión y reconocemos que luego de un proceso de oración y trabajo de control de uno mismo, Él nos ha ido cambiando, con nuestra colaboración y esfuerzo, nuestro interior.



Y así, podemos ver adónde íbamos, en busca de nuestro tesoro interior.



Canción: “Signos de Amor” (Pilgrims)

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Ahora bien el fruto de la luz es la bondad, la justicia y la verdad. Sepan discernir lo que agrada al Señor, y no participen de las obras estériles de las tinieblas; al contrario, pónganlas en evidencia.”
Efesios 5, 9-11

“Estén atentos para que nadie sea privado de la gracia de Dios, y para que no brote ninguna raíz venenosa capaz de perturbar y contaminar a la comunidad.”

Hebreos 12, 15

“Acérquense a Dios y él se acercará a ustedes. Que los pecadores purifiquen sus manos; que se santifiquen los que tienen el corazón dividido. Reconozcan su miseria con dolor y con lágrimas. Que la alegría de ustedes se transforme en llanto, y el gozo, en tristeza. Humíllense delante del Señor y él los exaltará.”

Santiago 4, 8-10

TCMI – Tema 9

Cuestionario 9: “Entrando en mi mar interior”

3ª parte

1. ¿Qué significado tiene para mí “amarse a uno mismo”?
2. Todos tenemos fichas negras, las cuales generan ciertas emociones en el interior... ¿Qué emociones tengo en mi corazón?
3. De acuerdo a cómo organizo mi día... ¿Qué importancia le doy al alimento espiritual?
4. ¿Qué cosas amenazan mi serenidad interior? ¿Cómo puedo hacer para que influyan menos en mi interior?

5. Mis experiencias tanto positivas como negativas, me fueron formando unos anteojos interiores que pueden distorsionar la realidad que veo. ¿Cómo están conformados dichos anteojos?

- Prejuicios
- Sentimientos negativos
- El propio parecer
- Conveniencia
- Tolerancia
- El parecer de los demás
- Apariencia
- Amor
- Suposición
- Ideas preconcebidas
- Sentimientos positivos
- Mi propio querer
- Impotencia
- Lo que la sociedad dicta
- Mi propia felicidad
- Según con quién esté
- Terapias alternativas
- Lo mejor de cada credo
- Celos
- Envidia
- Según mi estado de ánimo
- Otros:

6. ¿Cuál de estos anteojos quisiera que tuviera menos protagonismo?

7. ¿Cuál de todos estos anteojos quisiera resaltar?

Tema 10

08:13 min

ALIMENTO ESPIRITUAL VS. ALIMENTO TERRENAL

Todos sabemos lo que es un alimento. Llamamos alimento a lo que ingerimos, incorporamos a nuestro cuerpo y nos aporta lo necesario para tener salud y crecer. Otras cosas podemos incorporar al cuerpo pero no nos aportan lo necesario para la salud y el crecimiento.

Por eso es importante que dediquemos un ratito a hablar sobre el alimento para el cuerpo y el alimento para el corazón. Son dos clases de alimento: uno debe ser digerido por el cuerpo y otro por el corazón. Uno es terrenal y otro espiritual.

Al alimento terrenal todos lo conocemos, nos gusta y más allá de buscar un fin nutricional, buscamos la satisfacción y muchas veces sentirnos saciados, hacemos fiestas donde la comida es la protagonista y nadie dudaría de esa importancia.

El alimento espiritual si no sentimos la necesidad de buscarlo, no lo procuramos. Es lo que alimenta el corazón, lo que trae paz interior, lo que nos mantiene con fuerza interior, nos consuela y contiene cuando pasamos momentos difíciles, lo que nos da vida interior como seres humanos.

Muchas veces buscamos el alimento espiritual cuando estamos tristes, cuando necesitamos respuestas urgentes, cuando pasamos una crisis y no sabemos qué hacer, cuando nos sentimos por alguna razón, vulnerables; cuando viene una enfermedad, la muerte de un ser querido o cuando pasamos problemas que no vemos cómo se pueden revertir.

Llamamos “alimento espiritual” a los sacramentos y especialmente a la unión con Dios a través de la oración. Para las personas que no conocen a Dios, el alimento espiritual puede ser la búsqueda de brujos, adivinos, la práctica del yoga o terapias alternativas, pero conocer a Cristo es conocer la Gracia que nos alimenta el corazón y nos da una vida que no conocíamos.

Muchas veces crecemos en la oración durante ese tiempo de necesidad pero luego cuando ya no la sentimos, dejamos la oración de lado, de a poco sin a lo mejor habérselo propuesto. Por eso hay que perseverar en ella, pues no es un bastón que podemos usar porque nos hemos roto una pierna, sino que es el oxígeno que necesitamos para caminar día a día. Si para nosotros es sólo un bastón de momento, tenemos que rever qué queremos para nosotros, qué relación buscamos honestamente con Dios...

**¿Que sea un médico para atender una dolencia
o permitirle que sea Padre que nos acompañe y eduque?
Dios es paciente, espera... y en esa espera, Él es Padre,
es todo ternura, todo misericordia.**

Serenidad mental vs. paz interior

Lo que buscamos cuando queremos un cambio interior, cuando estamos en una búsqueda, es estar más serenos.

Para sentirnos más serenos, primero tenemos que saber qué es la serenidad exterior. Igual que el cuerpo no puede crecer si no digerimos el alimento que está en el plato, no podemos sentir la serenidad en el corazón si no buscamos serenarnos por fuera. Muchas veces queremos sentirnos serenos de corazón, pero no estamos en condiciones para ello; de la misma manera que tampoco un chiquito que está haciendo una pataleta porque no le compramos lo que quiere, no está en condiciones de escuchar las explicaciones de los padres; o un adolescente que sólo ve lo que quiere, no va a comprender por qué sus padres le ponen un límite, pues no está dispuesto a escuchar, sino a pelear por lo que quiere.

Lo mismo nos sucede a nosotros cuando estamos perturbados, llenos de cosas y a las corridas, nos cuesta más escuchar nuestro corazón para poder sentir qué nos pasa.

**Dios nos ofrece Su paz
nos ofrece la respuesta a cómo tenemos que vivir esa situación.
¡Somos nosotros los que no lo escuchamos porque,
como un adolescente o un niño caprichoso,
no estamos dispuestos a escuchar!**

Muchas veces no cambiamos nuestras condiciones de vida... o porque nos da pereza, o porque no queremos renunciar a ciertas cosas, como por ejemplo a apagar el celular, para tener la serenidad necesaria para que Dios pueda ayudarnos.

Muchas veces creemos que ciertas cosas que nos dan serenidad, son inspiradas por Dios, pero provienen de lo humano. Nos confundimos porque justamente nos ayudan y nos sentimos mejor. Son el caso de por ejemplo, escuchar música que nos relaja, yoga, técnicas para serenar la mente... eso no es Dios, sino técnicas que nos disponen para sentir serenidad, pero una serenidad en nuestros pensamientos que, aunque es fundamental, no es lo que estamos buscando: la paz de corazón.

No son un alimento espiritual en sí, sino que son medios para serenarnos física y mentalmente, no alimentan el corazón, pero al serenarnos, estamos más predispuestos a escuchar lo que nos pasa adentro, a escuchar nuestro corazón, a escuchar al otro y también a dialogar con Dios.

**Para darle un espacio a Dios en nuestro corazón...
primero tenemos que serenar la mente
y esperar los tiempos a que esa serenidad llegue al corazón...
para poder sentir la serenidad de Dios,
que es diferente a la serenidad mental: es la paz interior.**

La Gracia de Dios

La Gracia de Dios es el alimento de la psiquis, de las emociones y del corazón. Podemos prescindir de ella, igual que podemos prescindir del hierro en el cuerpo, pero hacerlo tendrá consecuencias en la salud. Lo mismo nos ocurrirá si prescindimos de la Gracia de Dios, tendremos consecuencias en nuestro interior que se reflejarán en nuestro actuar, en la convivencia con los demás, pero principalmente, si somos sinceros con nosotros mismos, lo sentiremos en la falta de serenidad, la falta de tolerancia, la falta de paz interior, la falta de prudencia y especialmente por la falta de amor.

La Gracia de Dios la podemos comparar con la savia del árbol. Si el árbol no recibe la savia que lo alimenta, se va secando de a poco. Nosotros somos como un árbol que necesitamos de la Gracia de Dios para darnos vida interior y mejorar nuestra vida con los demás.

La Gracia de Dios nos ayuda a ver qué tenemos que cambiar, a comprender qué es el Amor de Dios y a poder ponerlo en práctica. Cambia nuestra realidad volviéndonos más virtuosos y nos da fuerzas para vivir los valores dentro de una sociedad que atenta permanentemente contra ellos. Podemos compararla con el azúcar del café con leche o del té con leche. Para que esa azúcar endulce, debemos revolver muchas veces, de lo contrario quedará en el fondo sin disolverse. Así como ella debe hacerse una con la infusión, así la Gracia debe hacerse una con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestro actuar.

Podemos comparar el hecho de pedir la Gracia de Dios, con comprar el azúcar; la oración, con poner el azúcar en la infusión y el Amor con revolver con una cuchara. Lo que queda, es el fruto y lo podemos comparar con los cambios en nuestras acciones, en nuestros pensamientos y sentimientos... todo, fruto del Amor.

Canción: “El siempre está” (Fucadema)

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Si explicas todo esto a los hermanos, serás un buen servidor de Cristo Jesús alimentado por las enseñanzas de la fe y de la buena doctrina que siempre seguiste fielmente.”

I Timoteo 4. 6

“Entonces buscarás al Señor, tu Dios, y lo encontrarás, si lo buscas con todo tu corazón y con toda tu alma. Y cuando estés angustiado, porque te habrán sucedido todas estas cosas –al cabo de los años- volverás al Señor tu Dios y lo escucharás.”

Deuteronomio 4. 29, 30

“No hay un árbol bueno que de frutos malos, ni árbol malo que de frutos buenos: cada árbol se reconoce por su fruto. No se recogen higos de los espinos ni se cosechan uvas de las zarzas. El hombre bueno saca el bien del tesoro de bondad que tiene en su corazón. El malo saca el mal de su maldad, porque de la abundancia del corazón habla la boca.”

Lucas 6. 43, 45

“Jesús le respondió: - El que beba de esta agua tendrá nuevamente sed, pero el que beba del agua que yo le daré, nunca más volverá a tener sed. El agua que yo le daré se convertirá en él en manantial que brotará hasta la Vida eterna.-”

Juan 4. 13, 14

Cuestionario 10: “Mi alimento espiritual”

1. ¿Qué significa para mí el alimento espiritual?

- No lo tengo en cuenta en el trajín del día
- No sé lo que significa
- Es imprescindible para sentirme bien
- Es necesario pero me olvido
- Un “salvavidas” en los momentos de dolor o descontrol, pero luego lo dejo.
- Lo que la savia es para el árbol
- Una experiencia de unión con Dios
- Una obligación que cumplo pero casi siempre con aburrimiento y desgano
- Una excusa para encontrarme con amigos
- Otro:

2. ¿En qué situaciones siento que necesito del alimento espiritual?

3. ¿Reconozco cuándo me está haciendo falta la Gracia de Dios? ¿Cómo me siento?

4. ¿En qué situaciones he experimentado el obrar de la Gracia de Dios en mi vida?
¿Cómo me sentí?

5. ¿Cuáles son las actividades que realizo normalmente que no me ayudan a recibir la Gracia de Dios?

6. ¿Cuáles son las actividades que realizo normalmente que me ayudan a abrir mi corazón a la Gracia de Dios?

Tema 11

10:00 min

LOS ANTEOJOS DE NUESTRA MIRADA INTERIOR

¿Por qué es tan importante este alimento espiritual?
Porque cuanto más alimento,
más orden interior psíquico, físico y espiritual.

Miramos la realidad desde unos anteojos, que la Gracia de Dios puede mantener limpios y eso hace que nuestra mirada interior sea más o menos, clara.

Tenemos unos anteojos que vamos a llamar **anteojos de nuestra inteligencia**.



Con ellos, nuestra inteligencia puede discernir, pensar y tomar decisiones, no sólo de cosas laborales, materiales o concretas, sino también sobre el discernimiento del bien y del mal. Por eso deben estar limpios, para que podamos usarlos lo mejor posible. No siempre lo están y muchas veces estamos confundidos y alterados. En esas condiciones no podemos ver claramente con los anteojos de la inteligencia. Otras veces no podemos aprovecharlos bien, porque estamos cerrados en nuestro querer, es como mirar sólo una sola cosa como posibilidad. Es como cerrar las puertas de nuestra inteligencia y, así como cuando un caballo está encerrado no puede llevarnos a ningún lado, pensamos y pensamos pero no llegamos a nada esclarecedor. Hasta que no lo hagamos con apertura y disposición a escuchar otra opción, otro criterio, no vamos a “caminar”.

Podemos decir que el marco de estos anteojos, es la voluntad de hacer el bien y los vidrios, la inteligencia.

Pero Dios nos quiere dar el Espíritu Santo, quien nos hace ver con unos anteojos más amplios, más claros de los que teníamos, para que tengamos una mirada más profunda.

Vamos a comparar esa mirada con estos anteojos amarillos.



Tenemos que dejar que Jesús nos agrande la mirada interior, que Él vaya formando estos anteojos, que nos vaya dando luz. Esa mirada proviene de su Palabra expresada en el Evangelio.

Si aceptamos su Palabra (y no parte de su Palabra o de sus mandamientos), la Gracia de Dios nos va formando estos “anteojos” y así, vamos comprendiéndola más. Con ellos, podemos discernir más profundamente, pues podemos sentir cuál es el camino que nos conviene seguir, podemos ver con claridad qué nos quiere decir el Señor a través de Su Palabra y cómo podemos darle un sentido real a los acontecimientos de nuestra vida. Por eso, no se trata de “sentir en el corazón”, sino de asimilar Su Palabra para poder discernir.

Podemos decir que la Palabra expresada en el Evangelio (resumiendo: los mandamientos) son el marco de estos anteojos y los vidrios, el deseo de hacer la Voluntad de Dios.

Estos anteojos se limpian con “trapos especiales”:

- **Sacramento de la Reconciliación**
- **La Eucaristía**
- **La Adoración al Santísimo**
- **La oración bíblica**
- **El recogimiento interior y**
- **El rezo del Santo Rosario**

Ahora, en el día a día no es tan diferenciada esta mirada ni tan clara. Fluctuamos entre otros anteojos, provenientes de nuestros sentimientos negativos, defectos, prejuicios y miserias... Y, dependiendo de qué anteojos tengamos puestos, miramos, apreciamos y juzgamos la realidad. Así como si tenemos anteojos azules, vamos a ver toda la realidad azul; si tenemos anteojos oscuros, vamos a ver la realidad oscura, si tenemos prejuicios, vamos a mirar la realidad desde esos prejuicios; si tenemos bronca, vamos a mirar con bronca.

En lo cotidiano estamos con personas con las que conversamos, les compartimos nuestros problemas, escuchamos sus consejos y muchas veces, buscamos ayuda y sentimos que son nuestro bastón o sostén emocional. Estas personas pueden ser un psicólogo o un psiquiatra, un médico, un amigo que valoremos su criterio o que escuchamos por afecto, padres, un profesor, un cónyuge, hijos, etc. Pero es fundamental que podamos reconocer cuándo nos están ayudando y cuándo estamos dependiendo de ellos. Si es así, nos estamos poniendo los anteojos de otra persona para mirarnos, en lugar de discernir si esa ayuda es constructiva, si nos ayuda a crecer. Una cosa es decidir adoptar pensamientos, criterios y valores que no son míos pero que suman para bien, y otra es manejarnos desde los de otra persona sin habernos tomado un tiempo para discernir.

Hay otros anteojos que pueden ser muy nocivos dependiendo del momento en que se los use. Son los anteojos “atractivos” que nos presenta el mundo.



Si somos adolescentes, deseamos esos anteojos más que, a lo mejor los verdes, que nos invitan a la reflexión, a buscar el bien en todo lo que hacemos. Seguramente necesitemos de estos anteojos para sentir que pertenecemos a nuestro grupo de pares. Pero se deberán usar los anteojos verdes para discernir qué tipo de diversiones son más convenientes que otras y cuáles se deberán descartar.

¿Qué pasa cuando ese mismo adolescente va creciendo, llega a los 20 años y continúa ansioso por vivir una vida de diversión y atracción? ¿Qué pasa con su paso de adolescente a joven, en el que deberá asumir su rol de adulto?

¿Pero qué pasa si una persona de 40 años sólo gusta de estos anteojos? Seguramente le costará mucho asumir sus responsabilidades para con su familia, con su trabajo y su propia persona.

**No podemos evitar mirar a veces desde anteojos de sentimientos negativos.
No podemos evitar que se nublen los vidrios de los anteojos de la inteligencia.
No podemos evitar que no sintamos los anteojos del corazón.
No podemos evitar que no nos atraigan los anteojos de la diversión.
Pero lo que nos determina es cuál de todos ellos...
es el más presente en nuestra mirada,
pues eso nos va a decir qué tenemos que empezar por mejorar**

**Jesús quiere limpiar los anteojos de cada uno
para que podamos mirar claro y despejado con los ojos del corazón...
y que sea Jesús mismo, el que vaya guiándonos con Su propia mirada....**

Canción: “No pidas grandes cosas”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Envíame tu luz y tu verdad: que ellas me encaminen y me guíen a tu santa Montaña, hasta el lugar donde habitas”.

Salmo 43, 3

“Todos los que son conducidos por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Y ustedes no han recibido un espíritu de esclavos para volver a caer en el temor, sino en el espíritu de hijos adoptivos, que nos hace llamar a Dios ¡Abba!, es decir, ¡Padre! El mismo Espíritu se une a nuestro espíritu para poder dar testimonio de que somos hijos de Dios”.

Romanos 8, 14-16

“Igualmente, el mismo Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad porque no sabemos orar como es debido; pero el Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables. Y el que sondea los corazones conoce el deseo del Espíritu y sabe que su intercesión en favor de los santos está de acuerdo con la voluntad divina”.

Romanos 8, 26-27

“Entonces volví mis ojos hacia la sabiduría, hacia la locura y la insensatez. Porque ¿qué hará el sucesor del rey? Lo mismo que ya se había hecho antes. Y vi que la sabiduría aventajaba la insensatez, como la luz a las tinieblas”.

Eclesiastés 2. 12-13

Cuestionario 11: “El proceso de oración”

1. ¿Cómo vivo este taller?

- Como si estudiaría la materia historia o geografía
- Como un espejo donde me puedo ver reflejado cuando no está empañado
- Como un espejo donde sé que me puedo ver reflejado, pero miro para otro lado
- Como una oportunidad para reevaluar muchas cosas interiores y mejorar
- Escucho y me entretengo.
- Como un encuentro conmigo y con Dios
- Como un espacio donde aprendo a escuchar al otro
- Como un espacio para meditar mi relación con Jesús
- Otro:

2. Al hacer el taller corremos el riesgo de que los contenidos se queden en la memoria como una información más, que nos puede resultar interesante y práctica. ¿Qué hago o tendré que hacer, para que los contenidos que se dan en el taller, se hagan experiencia en mi interior?

3. ¿Qué significa para mí el silencio interior?

4. ¿Cuál es mi experiencia de oración...?

- Algo que yo le digo a Dios
- Algo que Dios me dice a mí
- Un momento de silencio
- Una oportunidad para formular pedidos caritativos
- Una oportunidad para reprochar los problemas o sufrimientos
- Un momento de unión con Dios
- Aún no he tenido experiencia de oración
- Rezar el rosario
- Rezar el rosario meditando la vida de Cristo
- Rezar el rosario aprendiendo de la vida de Cristo
- Un trueque donde rezo para obtener algo
- Otro:

Tema 12 – 1ª parte

08:39 min

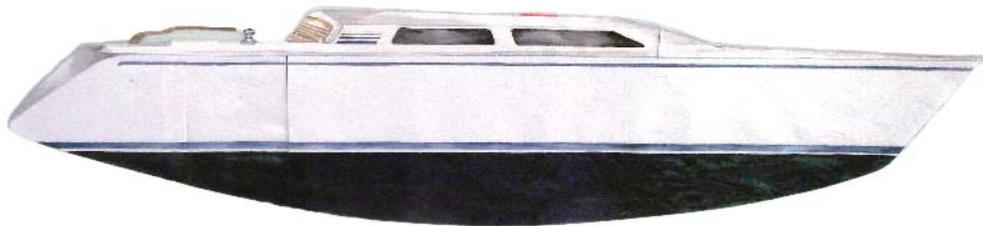
COMPARACIÓN DEL INTERIOR CON UN BARCO

**Somos como un barco navegando las aguas de la vida.
Depende de cómo sean esas aguas y cómo las navegue,
que serán nuestras experiencias.**

Vamos a imaginarnos que estamos por comenzar una travesía en el mar. Tenemos un destino, tenemos una ruta, tripulación y queremos procurar lo necesario para no quedarnos a mitad de camino. ¡No empezáramos un viaje para quedarnos en la mitad del mar! Tenemos que ser precavidos para no pasarla mal y no sufrir innecesariamente.

Entonces, vamos a ver qué es lo que necesitamos para hacer este viaje:
necesitamos:

- Un **casco**



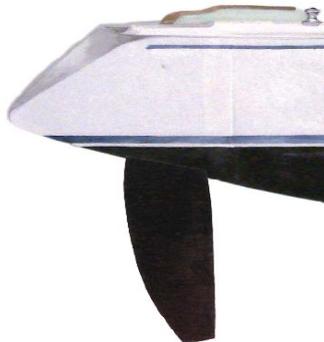
Vamos a procurar que tenga todo lo necesario para navegar:

- Una **quilla**, cuya función es mantener el equilibrio. Eso hace que el barco no se tumbe. El barco puede escorar por el viento, pero no se va a tumbar.



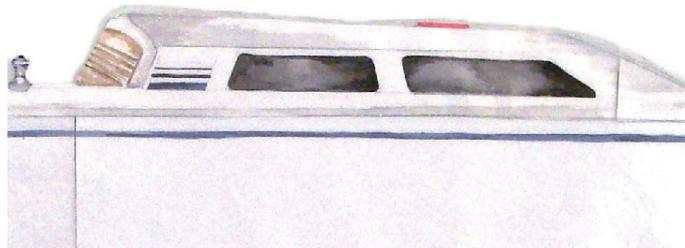
Nosotros también tenemos que buscar un equilibrio para que las cosas que tenemos que hacer, los problemas que aparecen, los sufrimientos, nuestros sentimientos, no nos “tumben”. Seguramente nos sacudan de lado a lado, pero siempre aparece esa “quilla” que nos ayuda a mantenernos. Para algunos es la Fe, para otros el deporte, para otros el trabajo, para otros los amigos, la familia, etc.

- Un **timón**, cuya función es dirigir el rumbo. Quien está timoneando debe conocer cómo manejarlo, las dificultades que se encontrará en la navegación y cómo mantener el rumbo fijado, para que ellas no lo confundan. Mantener el rumbo fijado, en tormentas puede resultar muy difícil y el responsable del timón deberá luchar para no desviarse del camino.



Esta sociedad nos genera situaciones de olas fuertes que nos sacuden y nos hacen tambalear. Por eso es tan importante formarnos en Dios, para buscar en Él, la fuerza necesaria para muchas veces decir “no” y mantenernos en lo que pensamos o sentimos, muchas veces en contra de “lo que todo el mundo hace”.

- La **cabina**, que es un lugar para guardar las cosas, descansar, mirar los mapas de navegación, etc. Es de alguna manera una protección contra el frío, la lluvia y el sol.



Esa cabina la podemos comparar con nuestro interior. Todos tenemos una “cabina interior”, donde está guardado lo más íntimo de nosotros mismos, en donde tenemos que procurar que sea un lugar de descanso, de protección. Eso lo logramos dejándolo entrar a Cristo a ese interior, esté como esté, desordenado, sucio o limpio... Él no se fija en eso, sino en ayudarnos.

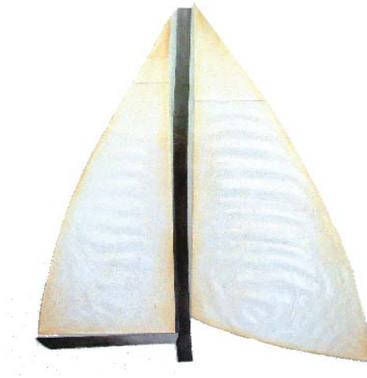
- Un **motor**, que es fundamental en toda navegación.



Podemos comparar el motor con esas fuerzas que necesitamos pero que no tenemos. Muchas veces Dios nos la da en la oración o a través de otras personas, de libros, etc. Muchas personas en busca de estas fuerzas para seguir con su vida, se avocan al alcohol, la droga, el cigarrillo o también buscan escapismos a través del trabajo excesivo.

Cuando no hay viento, cuando hay muchos barcos alrededor, cuando la tripulación está cansada, en caso que se rompan las velas, el motor es necesario.

- **Velas**, que sirven para contener el viento para que el barco camine.



Podemos comparar esas velas con las personas que nos ayudan a caminar, que son influencias positivas en nuestras vidas. Vamos a referirnos con “positivo” a todo lo que nos ayuda a ser auténticos, a ser personas honestas, sinceras, que nos hacen crecer por dentro pero principalmente, que nos ayudan a acercarnos cada día más a la Fe. No hay que confundir como positivo a las cosas que nos hacen “felices” a costa del dolor de los demás o a costa de actuar contra los mandamientos del Señor.

No todos los vientos nos hacen navegar; los hay suaves, de los que no impulsan el barco, los hay fuertes, de los que lo hacen tambalear, los que nos conducen hacia otra dirección. Por eso hay que tener cuidado con los “vientos”; la experiencia del navegante lo llevará a bajar las velas porque esos vientos no son favorables.

A nosotros nos pasa lo mismo. Tenemos nuestra inteligencia y voluntad para poder discernir qué “vientos” nos convienen, pero a veces no las usamos sino que dejamos que los “vientos” de otras personas o de la sociedad, nos lleven sin que nosotros reflexionemos si queremos o no seguir el rumbo que nos marcan.

- **El ancla**, que sirve para mantener el barco amarrado en pleno mar.



Cuando el navegante decide frenar su navegación, tira el ancla que se aferra al fondo del agua y mantiene el barco sin navegar. De esta manera la corriente no lo lleva y la tripulación puede tomarse un descanso.

Nosotros también tenemos nuestras “anclas”, que más allá de tomarnos vacaciones, son esos momentos para estar con nosotros mismos, rever nuestro orden interior, nuestro trato con los demás, procurar nuestro alimento interior, tiempo para descansar de la rutina diaria, para cerrar un poco las puertas a tantas reuniones sociales y estar un poquito solos o en familia. Significa “frenar”... pero no sólo frenar porque llegó el fin de semana; sino esas anclas que nos hacen frenar nuestros egoísmos, nuestras codicias, nuestros odios, frenar las iras y la agresión.

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Que se mantenga firme, y que tu Nombre sea engrandecido para siempre. Que se diga: “¡El Señor de los ejércitos es el Dios de Israel, es Dios para Israel!”. Y que la casa de David, tu servidor, esté bien afianzada delante de ti. Porque tú mismo, Dios mío, le has revelado a tu servidor que le edificarás una casa; por eso tu servidor se ha atrevido a dirigirte esta plegaria”.

1 Crónicas 17, 24-25

“Ustedes compartieron entonces los sufrimientos de los que estaban en la cárcel y aceptaron con alegría que los despojaran de sus bienes, sabiendo que tenían una riqueza mejor y permanente. No pierdan entonces la confianza, a la que está reservada una gran recompensa. Ustedes necesitan constancia para cumplir la voluntad de Dios y entrar en posesión de la promesa”.

Hebreos 11, 34-36

“El Señor es nuestro refugio y fortaleza, una ayuda siempre pronta en los peligros”.

Salmo 46, 2

Cuestionario 12: “El barco y mi interior”

1º parte

1. ¿Qué funciona en mi vida como una quilla? ¿Qué cosas o qué personas me ayudan a encontrar el equilibrio que los problemas, preocupaciones o ciertos acontecimientos, me hacen perder?
2. ¿Qué situaciones me han tocado vivir que las puedo comparar con “tambalearse” pero no con “tumbar”?
3. ¿En qué situaciones de mi vida puedo darme cuenta que he podido manejar el timón?
4. ¿En qué situaciones siento que otras personas han tomado mi timón? ¿Fue por usurpación del otro o por abandono de mi parte? ¿Por qué creo que fue así? (tal vez por propio temor, inseguridad, falta de decisión, no tener clara la realidad, simplemente por comodidad)
5. ¿Qué me sugiere el término “cabina interior”? ¿Cómo siento que está mi cabina interior? (tal vez desordenada, sucia, desprolija, me avergüenza, siento orgullo, tal vez está limpia o no se porque no entro muy seguido a inspeccionar)

6. ¿Con qué puedo identificar al “motor”? ¿Qué personas o situaciones de mi vida me han aportado esa fuerza que ha dado un impulso a mi vida? (tal vez un viaje, un cambio laboral, un sacerdote, un psicólogo, llevar a cabo un proyecto, formar una familia, mi apariencia, etc.)

7. ¿Qué cosas, personas o situaciones de mi vida puedo calificar como positivas? ¿Qué me brindaron?

8. ¿Puedo identificar cuándo mis “velas” han tomado “vientos” que no han conducido mi barco por el camino que hubiese deseado o me había fijado? ¿En qué situaciones?

9. ¿Qué significa en mi vida el “ancla”?

10. ¿Me resulta fácil usar el “ancla” o prefiero la actividad constante con tal de no “parar” un poco... de rever cómo estoy haciendo las cosas... cuestionarme... reflexionar...?

11. ¿Qué situaciones de mi vida las puedo identificar, que me sirven de “ancla”?

12. ¿Qué cosas me hacen frenar para poder buscar el descanso interior?

Tema 12 – 2ª parte

09:43 min

COMPARACIÓN DEL INTERIOR CON UN BARCO

Las **Sogas**, que son necesarias para sostener las velas y para amarrar el barco a un muelle.



Por más que las velas puedan contener un viento favorable, sin las sogas que las sostengan a los mástiles del barco, no podrían cumplir su función. Hay que saber usar las sogas, pues hay que aflojarlas o tirar de ellas, según cómo venga el viento.

Nosotros tenemos que buscar las “sogas” que sostengan nuestras velas interiores. Podemos comparar esas velas con nuestra inteligencia y voluntad. Si les damos “viento favorable”, entonces podremos desarrollar los talentos que Dios nos ha dado cuando nos creó; pero para eso, necesitamos de ciertas “sogas” para sostener esas velas. Esas sogas son las cosas que alimentan la inteligencia y forjan la voluntad.

Estamos siendo avasallados por programas de televisión, libros, revistas, conversaciones, etc. que no nos ayudan a crecer en inteligencia sino más bien, fomentan el superficialismo, la competencia por las apariencias, la chismografía, la pérdida de valores esenciales para poder vivir nuestra Fe, entre otros efectos nocivos para el ser humano. Por otro lado, vivimos en un mundo donde los avances de la comunicación nos ayudan a “estar” más comunicados, pero al mismo tiempo, perdemos la comunicación con el corazón, que no se logra con el tecnicismo.

Provisiones específicas de navegación, que harán de la navegación una experiencia segura.

1º: Batería:

La batería en el barco se usa para poder usar la electricidad, o sea, la luz, la heladera, los instrumentos de navegación, la radio, etc. Sin ella, no podríamos zarpar, pues no sería prudente...

¡Cómo poder puedo!- diría un niño; el punto es que correríamos riesgos de quedar incomunicados con tierra y en caso de peligro, no tendríamos cómo pedir ayuda. Hay que procurar cargar la batería como para no quedarnos sin ella a mitad de camino.



Igual nosotros, tenemos que reflexionar primero qué clase de batería estamos cargando, si la del mundo o la de Dios. La del mundo es superficial y dura poco, lo que dura la satisfacción, el placer, el dinero, el materialismo, la saciedad, el orgullo... La de Dios es una batería espiritual, lo que no significa cargar nuestra cartera o nuestro maletín con todo lo que hemos convertido en necesidad: teléfonos celulares, la agenda, lista de obligaciones, billetera, etc.

En muchas situaciones, nos habremos parecido a un navegante que se negó a recargar la batería de su barco y se ha quedado a mitad del mar, causándole problemas y situaciones que se hubiesen evitado si no fuera por la necesidad del navegante.

2º: Provisiones adecuadas:

Para la navegación vamos a tener que llevar provisiones adecuadas, decimos “adecuadas” pues al no tener las mismas comodidades que en una casa, hay que acomodarse a las posibilidades que nos brinda el barco. Por ejemplo, serán más adecuados los productos enlatados, leche larga vida o en polvo, pan que sea lactal, etc.



Vamos a comparar las provisiones adecuadas con nosotros, que también necesitamos de ellas para procurarnos alimento todo el viaje. Para eso hay que prever; por ejemplo antes de asistir a un lugar que sabemos nos pone mal o nerviosos, rezar para serenar la mente y el corazón... así le damos un espacio a Dios antes de partir.

Otro ejemplo: antes de conversar con alguien con quien tememos perder la serenidad o descontrolarnos, rezar para pedir la presencia del Espíritu Santo, que nos acompañe y nos ayude a hablar.

¿No serían adecuadas otras provisiones, como serenarnos de otra manera? Hay muchas personas que dicen serenarse mirando televisión, fumando, escuchando música... pero no son las adecuadas, ya que no nos alimentan el corazón sino que nos distraen la mente durante un ratito. Sería lo mismo que en lugar de alimentos enlatados, llevemos otros perecederos que se estropearían al cabo de unos días, pues no tienen las mismas cualidades que los otros.

Dios nos provee el alimento adecuado y no perecedero...

**¡Pero no lo procuramos sólo por el hecho de ir a misa, arrodillarnos, rezar o confesarnos!
sino de hacerlo con una mente y un corazón dispuestos**

3º: Materiales adecuados para navegar:

Igual que una persona que se maneja a caballo, llevará lo necesario para cabalgar, una persona que navega, llevará lo necesario para navegar. Nosotros también debemos entender que necesitamos educar nuestra inteligencia y voluntad para poder “navegar” por el mar de nuestra vida.



Necesitamos comprender que las virtudes, como escuchar al otro, saber expresar sin gritar lo que a uno le pasa, aprender a tener paciencia esperando los tiempos del otro, ser honestos, no hablar de más ni de los demás, entre otras; son más adecuadas que el descontrol de las emociones, el querer imponer siempre lo que pensamos, el querer tener siempre la razón, el querer que el otro cambie en nuestros tiempos, para poder navegar día a día con mayor armonía y tolerancia.

4º: Pocas cosas:

Nos tenemos que adaptar a vivir en el barco, pues no puedo llevar lo que quisiera, sino sólo lo necesario. Y eso depende del espacio que haya en el barco.



Estamos acostumbrados a depender de muchas cosas, vivimos en un materialismo y una sociedad que nos exige. Necesitamos darle a las cosas que nos parecen imprescindibles, un valor diferente y más real. A lo mejor estamos mucho tiempo haciendo trámites para poder solucionar un problema con el celular, pero no encontramos ni media hora para hacer oración personal con Dios. El celular nos comunica con los demás y eso es muy importante porque puede solucionarnos muchos problemas; pero la comunicación con Dios no puede faltar en nuestro día, pues entonces dejamos de recibir el alimento interior.

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Porque yo, el Señor, soy tu Dios, el que sostengo la mano derecha y te digo: No temas, yo vengo en tu ayuda”.

Isaías 41, 13

“Y lo llené del espíritu de Dios, para conferirle habilidad, talento y experiencia en la ejecución de toda clase de trabajos”.

Éxodo 31, 3

“¿Acaso el oído no discierne las palabras como el paladar gusta los alimentos? En los cabellos blancos está la sabiduría y en la edad avanzada, la inteligencia. Pero con Dios están la sabiduría y el poder, a él pertenecen el consejo y la inteligencia”.

Job 12, 11-13

“¡Feliz el hombre que encontró la sabiduría y el que obtiene la inteligencia, porque ganarla vale más que la plata y ella rinde más que el oro fino!”.

Proverbios 3, 13-14

“Conserva hijo mío la prudencia y la reflexión; que ellas no se aparten de tus ojos. Ellas serán vida para tu alma y gracia para tu cuello. Entonces irás seguro por el camino y tu pie no tropezará. Si te acuestas, no temblarás, y una vez acostado, tu sueño será agradable. No temerás ningún sobresalto ni a los malvados que llegan como una tormenta. Porque el Señor será tu seguridad y preservará tu pie de la trampa”.

Proverbios 3, 21-26

“Y Jesús, llamando otra vez a la gente, les dijo: “Escúchenme todos y entiéndalo bien. Ninguna cosa externa que entra en el hombre puede mancharlo; lo que lo hace impuro es aquello que sale del hombre. ¡Si alguien tiene oídos para oír, que oiga!”.

Marcos 7, 14-16

6. ¿A qué situaciones las puedo comparar con cargar el corazón de “batería del mundo”, para afrontar ciertos momentos?

7. ¿Con qué relaciono “no recargar las baterías”?

8. ¿En qué situaciones de mi vida, me he olvidado de recargar las baterías? ¿Cómo podría haberlo evitado?

9. ¿Qué puedo identificar como “alimentos perecederos del alma”?

10. ¿En qué situaciones de mi vida... he gustado y disfrutado del alimento perecedero?

11. ¿Qué hubiese podido hacer para nutrirme de un alimento más adecuado a mi interior?

12. ¿Estoy conforme con la manera que me relaciono con mi círculo más íntimo?

13. ¿Qué cambios deberé hacer para mejorar dicho vínculo?

14. ¿Qué actitudes positivas reconozco en mí, que he logrado adquirir?

15. ¿Qué cosas pienso que están ocupando un espacio demasiado importante de mi “barco”?

16. ¿De cuáles podría prescindir?

Tema 12 – 3ª parte

08:37 min

COMPARACIÓN DEL INTERIOR CON UN BARCO

5º: Brújula:

Una de las cosas que no puede faltar jamás cuando el barco está navegando, es la brújula, que indica al navegante si está o no, navegando en el rumbo que se había propuesto.

Para garantizar una navegación segura, existen rutas para navegar, igual que hay calles para transitar. En caso que el barco desvíe su rumbo, puede correr el riesgo de vararse, o sea que el casco toque tierra y no pueda navegar, queda encallado.

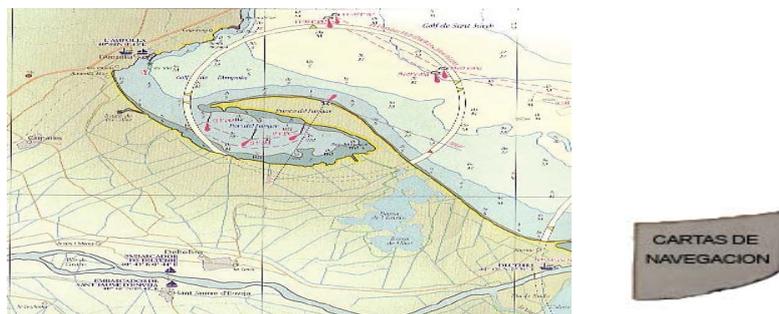
Esto se puede evitar siguiendo las indicaciones de las rutas por medio de una brújula. Ejemplo: si debemos mantener el rumbo hacia el oeste, sólo lo podemos saber siguiendo lo que marca la brújula.



En nuestra vida, esa brújula está dada por nuestros proyectos, aspiraciones, ilusiones... pero no sólo con respecto al trabajo, a cosas materiales, a expectativas intelectuales, sino y más que nada, por nuestro proyecto como personas, como seres humanos.

6º: Cartas de navegación:

Las cartas de navegación son como un mapa con calles, pero para navegar; igual que con los autos, los barcos tienen que seguir un camino si quieren llegar a destino.



Si queremos sentir paz interior, también debemos seguir un camino.

Muchas veces nuestros sufrimientos, heridas, problemas familiares, situaciones confusas y tensas, son a causa de que alguien se fue del camino de la Palabra.

El camino de la Palabra está señalizado para que no nos confundamos en este mundo que tanto valora el individualismo, la prontitud, el materialismo, la felicidad inmediata y placentera. Esas señales son las luces de la Fe, que nos indican cómo vivir y son los mandamientos. Igual que las rutas de navegación nos llevan por aguas profundas para que no quedemos varados y no corramos ciertos riesgos, la Palabra nos hace navegar por las aguas de los valores y las virtudes.

7º: Determinado número de personas:

En el barco entran cierto número de personas, o sea, no podemos llevar a todas las personas que quisiéramos. El mismo espacio físico nos está poniendo un límite.



En nuestra vida diaria nos sucede lo mismo: tenemos un “espacio interior”, que también nos exige cierto límite, dado por nuestro cansancio, nuestras capacidades, nuestras responsabilidades, obligaciones. Muchas veces solemos sobrepasar ese límite y dejamos entrar las opiniones de los demás, sus criterios, sus pensamientos, perdiendo nuestra individualidad. Eso hace que vivamos pendientes de los demás y que queramos “cumplir” con ellos, con lo que esperan de nosotros más de lo que deberíamos. Una cosa es ayudar a otros más necesitados y otra es dejar que otras personas nos impongan sus opiniones, criterios, sus maneras de vivir.

8º: Combustible:

El combustible en el barco se usa como el del auto.



Muchas veces nosotros sentimos desesperanza o que se nos va la “energía” y es porque nos olvidamos de cargar el combustible “interior”. Para algunos ese combustible interior es una cosa y para otros, otra. Algunos pueden llamarlo cigarrillo, otros alcohol, otros comida, otros lectura, otros viajar, otros trabajar, otros rezar... y así seguiríamos nombrando muchas clases de combustibles interiores.

Pero lo importante es discernir qué tipo de combustible estamos usando, pues hay de los que te aportan ánimo, entusiasmo, esperanza pero que dura poco, lo que dura la comida en la boca, lo que dura el cigarrillo en la mano, lo que dura el alcohol en el vaso, lo que dura el rezo del rosario, la gimnasia, programas, otras personas...; pero hay un combustible más poderoso que perdura con el tiempo: es el combustible del Amor de Dios. Cuando ese combustible está en nuestros corazones, por más que pasemos momentos difíciles, de confusión, desesperación o de dolor, no nos va a fallar. Es el combustible del Evangelio, de la Palabra.

9º: Botiquín de primeros auxilios:

El botiquín de primeros auxilios se usa para curar heridas, para que no se infecten. Son, como lo indica el nombre, los primeros auxilios; luego hay que concurrir a un médico.



Nosotros también llamaremos “primeros auxilios” a todas aquellas cosas que nos hacen bien en primera instancia porque nos ayudan a enfrentar momentos duros o problemas difíciles o situaciones de dolor.

Sucede cuando estamos angustiados, tristes o preocupados, desorientados o tensionados y encontramos en un amigo, en un libro, en un sacerdote, en un trabajo, en una salida... fuerzas para seguir adelante; una mirada para enfocar lo que ocurre, desde otro lugar; esperanza; motivos para volver a confiar ya sea en nosotros o en otras personas, etc. No vamos a llamar primeros auxilios a los vicios como el cigarrillo, la droga, el alcohol, pues ellos no curan ni previenen las infecciones, aunque muchas personas afirmen que los necesitan y sin ellos no pueden vivir.

Pero, como habíamos dicho antes, no nos podemos quedar con los primeros auxilios sino concurrir al médico.

**Ese médico que sana, reconforta,
nos asiste en el dolor, nos acompaña,
es Cristo...
y su medicina es Su Palabra**



Canción: “El Ritmo de Dios”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“No hagas caso de las palabras de ese profeta o de los sueños de ese visionario. Porque el Señor, su Dios, los pone a prueba para ver si ustedes lo aman realmente con todo su corazón y con toda su alma”.

Deuteronomio 13, 4

“Su mandamiento es este: que creamos en el nombre de su Hijo Jesucristo, y nos amemos los unos a los otros como él nos ordenó. El que cumple sus mandamientos permanece en Dios, y Dios permanece en él; y sabemos que él permanece en nosotros, por el Espíritu que nos ha dado”.

1 Juan 3, 23-24

“Tu palabra es una lámpara para mis pasos, y una luz en mi camino”.

Salmo 119, 105

“Jesús dijo a aquellos judíos que habían creído en él: si ustedes permanecen fieles a mi palabra, serán verdaderamente mis discípulos: conocerán la verdad y la verdad los hará libres”.

Juan 8, 31-32

NOTAS

NOTAS

NOTAS

INDICE

Taller “Conociendo mi Interior”

Bienvenida.....	pág. 3
Qué es el taller “Conociendo mi Interior”.....	pág. 5
Testimonios	pág. 11
Apertura del Taller.....	pág. 15
Introducción al Taller.....	pág. 15
Introducción del Padre Benito Moresco.....	pág. 17
O TEMA 1 “Diferencia entre “el” interior y “mi” interior.....	pág. 19
O TEMA 2 “Conocer el interior”.....	pág. 25
O TEMA 3 “El yo exterior y el yo interior”.....	pág. 29
O TEMA 4 1ª parte: “Relación entre Dios y mi interior”.....	pág. 37
2ª parte: “Relación entre Dios y mi interior”.....	pág. 43
O TEMA 5 “El interior vs. el mar”.....	pág. 52
O TEMA 6 “Comparación de nuestro interior con un hombre Buzo”.....	pág. 55
O TEMA 7 “Qué puede generar entrar dentro de uno mismo”.....	pág. 63
O TEMA 8 “El rumbo de mi vida”.....	pág. 71
O TEMA 9 1ª parte: “El buzo entra al mar”.....	pág. 75
2ª parte: “El buzo entra al mar”.....	pág. 81
3ª parte: “El buzo entra al mar”.....	pág. 89
O TEMA 10 “Alimento espiritual vs alimento terrenal”.....	pág. 95
O TEMA 11 “Los anteojos de nuestra mirada interior”.....	pág. 101
O TEMA 12 1ª parte: “Comparación del interior con un barco”.....	pág. 107
2ª parte: “Comparación del interior con un barco”.....	pág. 113
3ª parte: “Comparación del interior con un barco”.....	pág. 121
Notas personales	pág. 176

